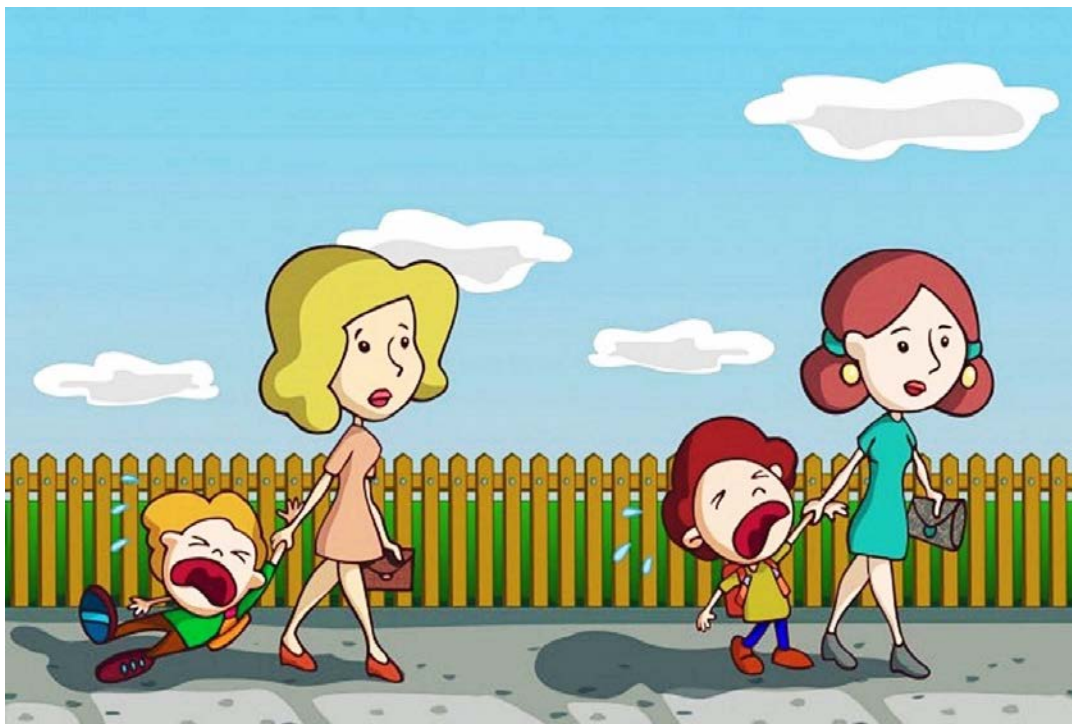


Как облегчить расставание в детском саду?

Пять простых советов!



Даже если ребенок уже равно прошел так называемую "адаптацию" (что обычно занимает 2-3 месяца), ему порой все равно тяжело расставаться с мамой или папой по утрам в садике.

Поэтому даже о детей, кто уже относительно давно посещает детский сад, по утрам можно слышать разны типа "не хочу-у-у в садик!", сопровождаемые плачем, а иногда даже настоящей истерикой.

! Что делать, если продолжать водить ребенка в сад необходимо?

Главное, сначала понять, что слезы - это еще не катастрофа. Они дают выход эмоциям, что само по себе уже неплохо. При этом важно самим воздержаться от проявления тревожности или раздражения, сохранять спокойствие - нужно вспомнить, кто тут взрослый, и не "подливать масла в огонь": ну ругать, не "шипеть" на ребенка, чтобы успокоился и уж тем более не плакать вместе с ним)

✧ Как правильно действовать, чтобы облегчить расставание с ребенком

★ 1. По дороге в детский сад отвлекайте ребенка разговорами или играми.

Можно просто посчитать голубей, машины, столбы. Можно спеть песню, рассказать стихотворение. Можно поиграть в игру "кто больше назовет имен / животных и т.д."

★ 2. Нельзя убегать или исчезать из поля зрения ребенка незаметно!

Многие стремятся таким образом облегчить расставание СЕБЕ, а не ребенку (чтобы не видеть слез). Но они будут! Ребенок все равно заметит отсутствие мамы или папы.

Как надо: несмотря на плач, нужно продолжать разговаривать с ребенком доброжелательным тоном, рассказывать ему о том, чем он будет заниматься в садике, когда вы за ним придете, что будет после ("пойдем домой", "поиграем на площадке", "зайдем в магазин" и .д.), а также о своих планах на день и вечер. Все это должно дать ребенку почву для других более радостных или занимательных мыслей и ожиданий, отвлекающих его от тяжести разлуки.

★ 3. Всегда четко объясняйте ребенку, когда вернетесь.

Например, "я заберу тебя, когда вы пойдете вечером гулять с группой, после сна". И обязательно постарайтесь исполнить обещанное, не опаздывая. Если все же вы опоздали, извинитесь перед ребенком и объясните, почему это случилось.

★ 4. Придумайте ритуал для прощания.

Кто-то убирает маме в сумку любимую игрушку, чтобы забрать ее, когда мама придет вечером. Кто-то "прячет" в кармашек мамин поцелуй. Кто-то просто крепко-крепко обнимается или дает "пять". Главное, чтобы этот ритуал всегда соблюдался.

★ 5. Обеспечьте доброжелательного посредника.

Наверняка, вы уже успели понять, к какому воспитателю или няне ребенок доверяет больше всего (или кто из них больше расположен в вашем ребенку). Старайтесь передавать ребенка одному и тому же человеку.

Если малышу очень трудно расставаться именно с мамой, возможно, решит проблему, если в сад ребенку будет отводить кто-то другой (бабушка, папа и т.д.), с кем ему будет легче расставаться. Но в этом случае нужно обязательно сообщить этому взрослому обо всех обязательных ритуалах.

Тематическая консультация для родителей

**«Как облегчить минуты расставания с ребенком
в детском саду»**



Педагог-психолог МБДОУ №6

Коротаева И.Н

Что делать родителям, если ребенок плачет при расставании? «Почему ты плачешь?». Этот вопрос тысячу раз задают родители своим маленьким детям, которые цепляются за них и рыдают, не позволяя выйти из дому. Понять, почему ребенок плачет, если, казалось бы, его все устраивает (и велосипед хочет, и бабушку любит, и от конфетки не отказывается), почти невозможно. Сам ребенок тоже ни за что не сможет объяснить причину того, почему он не хочет отпустить маму и остаться с бабушкой. Даже спрашивать его об этом по меньшей мере бесполезно, а иногда и вредно (по интонации вопроса он чувствует, что им недовольны, и переживает, что расстроил или обидел маму).

Почему же он плачет? Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**. Ребенок не боится остаться без мамы, он не думает, что ему будет плохо с бабушкой, его просто беспокоит ситуация расставания. А еще он беспокоится за маму: как она там, без него? Взрослые наделяют слезы более трагическим смыслом, чем дети. Взрослые плачут в тяжелом горе, в отчаянии, при сильной боли. При виде плачущего ребенка взрослый теряется: он знает по своему опыту, как трудно утешить горюющего человека, слезы ребенка затрагивают болезненные чувства и воспоминания взрослого, и он готов сделать все, лишь бы слезы прекратились.



Наверно, многие взрослые переживали огромный соблазн вообще избегать прощаний: ребенок отвернулся, а ты на цыпочках и - в двери. Конечно, после таких расставаний на душе кошки скребут и хочется

вернуться посмотреть, как он там (что, конечно, не улучшает настроение на работе), зато слез не было (или, по крайней мере, при тебе не было). Такой способ строить отношения с ребенком совсем не хорош ни для малыша, ни для родителей.

Четыре причины того, почему «убегать» не прощаясь плохо для ребенка:

1. Ребенок видит, что родители боятся прощаний, и делает вывод, что расставания - это что-то очень страшное, поэтому он сильнее старается удерживать около себя привычные и любимые вещи, очень много сил тратит на контроль того, что у него есть, и ему не хватает сил на новые знакомства; он может сторониться нового или быть агрессивным в новых контактах;

2. Ребенок переживает, что родители считают его слишком слабой личностью для того, чтобы справляться с серьезными чувствами; он может смириться с тем, что он "слабенький" и "ранимый", вести себя капризно и подражать маленьким, а может начать активно доказывать, какой он сильный и самостоятельный через агрессивное поведение с теми, с кем он остается без родителей. И то, и другое, к сожалению, - ложное лицо маленького человека, а какой он на самом деле - ему еще предстоит понять;

3. Ребенок ревнует родителей к их делам (к работе, друзьям, магазинам и парикмахерским); ему кажется, что если родители тайно убегают от него куда-то, значит, они любят что-то ТАМ больше, чем его ЗДЕСЬ; ему трудно будет научиться уважать работу родителей из-за этой ревности;

4. Ребенок чувствует себя неполноценным членом семьи: его обманывают, с его чувствами не считаются.

А вот четыре причины того, почему убегать не прощаясь плохо для родителей: 1. Ребенок, который опасается новых контактов, будет сильнее и сильнее привязывать к себе маму, не позволяя ей отходить от себя (иногда ни на шаг);

2. Ребенок, который с помощью агрессии доказывает, что он достаточно большой и сильный, чтобы с ним говорили серьезно, причиняет много хлопот, ссоря мам и пап с бабушками, нянями и воспитателями;

3. Ребенок, который ревнует родителей к работе и другим делам, вынуждает их делить жизнь на "семью" и "работу" и испытывать чувство вины;

4. Ребенок, который заметит, что его обманывают, может начать манипулировать и всегда найдет способ заставить родителей переживать, нервничать и опаздывать на свои важные встречи: слезами, жалобами, плохим сном, аппетитом и поведением.

Возможно, кто-то скажет: ну уж это вы слишком! Неужели все эти проблемы могут обрушиться на родителей из-за такой мелочи! Подумаешь, не попрощался с годовалым шкетом! А вот для ребенка умение прощаться и отпускать - вовсе не мелочь, а важный аспект истинно человеческих отношений. Может быть, первый в его жизни опыт отношений в социуме, где ты - важен, но ты - не один. Как лучше прощаться. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы

знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый. Итак, ребенок хочет: - знать, куда уходит мама; - знать, когда она придет; - быть уверенным, что с ним ничего не случится; - быть уверенным, что с ней ничего не случится; - быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь. В то же время взрослый хочет: - обеспечить безопасность ребенка; - не опоздать туда, куда идет; - оставить ребенка в достаточно хорошем настроении; - вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии:

1. Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

2. Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что, то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

3. Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

4. Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с бабушкой. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".

5. Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече. Сцены, которые дети устраивают родителям, говорят о том, что малыши достаточно хорошо знают "слабые" места взрослых. Например, если мама тревожится и чувствует вину из-за того, что работает, то ребенок с удовольствием переложит всю свою тревогу, связанную с расставанием (плачем и жалобами), на нее же. Устраивая сцены, он как бы думает: "Теперь за все тревожится мама, я могу быть спокоен!" - и действительно, потом спокойно играет и ждет маму. Так ведут себя многие дети. И об этом хорошо знают воспитательницы в детских садах, которые уговаривают мам (порой даже ругают): "Идите, все будет хорошо!" Эта сцена - для того, чтобы **ОСВОБОДИТЬСЯ** от своей тревоги и **ПЕРЕДАТЬ** ее маме. А вот если мама сама не очень уверена в том, что ее дела нужны и важны для нее, сомневается в выбранной профессии или месте работы, не чувствует себя достаточно энергичной, чтобы выйти из дома, то ребенок обязательно

остановит ее! Малыш, решая свои проблемы, еще и о маме заботится: тебе не очень хорошо там - НЕ ХОДИ! И он устраивает такую истерику! Или обижает няню или бабушку, или плохо ведет себя в садике, или даже болеет, или... Словом, он ведет себя так, что мама "разводит руками" и говорит: "Ну разве я могу выйти на работу: он у меня такой тревожный (боязливый, непослушный, болезненный, драчливый и т. д.)". Мама огорчается, что сын или дочка ее от себя не отпускает, но, возможно, даже рада, что так решилась проблема с ее собственным определением.



Как избежать сцен и манипуляций? Ребенок чувствует, что "сцены" портят его отношения с родителями, а манипуляции мешают ему активно развиваться, поэтому он будет рад, если родители смогут с этим справиться. Сам он "остановиться" не может, ведь таким поведением он защищает себя от тревоги! Победить "сцены" помогут "ритуалы". "Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда: - на три минутки берет малыша на руки; - целует и говорит, куда уходит и когда придет; - просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.); - говорит "спасибо" и "пока-пока"; - если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться; - передает ребенка тому взрослому, с которым он остается; - уходит. Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша. Справиться с манипуляциями можно только всей семьей: взрослые перед тем, как "воспитывать самостоятельность" ребенка, должны

определиться, как они сами хотят (и действительно ли хотят) строить свою деловую жизнь. Если мама или папа не уверены в своих планах, ребенок, который лучше чувствует себя в присутствии взрослых, а не со своими сверстниками, обязательно воспользуется их сомнениями и не будет пытаться справиться сам со своей проблемой взросления.

Фразы, которые ухудшают ситуацию: вот 5 фраз, которые мамы произносят, отчаявшись убедить ребенка в том, что им нужно уйти по делам:

1. "Ты же сам говорил (говорила), что с бабушкой хорошо, почему ты теперь не хочешь с ней оставаться?";
2. "Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новый велосипед!";
3. "Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!";
4. "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!";
5. "Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!".

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела. Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает. Успокаивать встревоженного расставанием ребенка - довольно непростое занятие. Оно требует времени, терпения и уверенности в своей правоте. Первое и САМОЕ ГЛАВНОЕ, что нужно помнить родителям, успокаивающим ребенка, это то, что они именно УСПОКАИВАЮТ РЕБЕНКА, а не обеспечивают себе спокойный день, не оберегают бабушку от капризов или соседей от крика.

Ребенок нуждается в успокоении, потому что он маленький и не может справиться со своими переживаниями сам. Взрослый всегда может успокоить ребенка, потому что ребенок НАДЕЕТСЯ на взрослого, считает его более сильным, более опытным, более терпеливым. Ребенок устраивает самые бурные сцены самым близким и любимым именно потому, что доверяет им, их силе и мудрости. Чтобы успокоить ребенка, нужно ему СОЧУВСТВОВАТЬ и верить, что малыш ничего не делает "назло", он просто переживает еще непонятное ему взросление.

Предлагаем три способа показать ребенку, что вы ему сочувствуете.



1. Взять ребенка на руки (посадить на колени, прижать к себе), покачать, как маленького, погладить и сказать, что вам действительно жаль его, ведь он так сильно расстраивается!

2. Подумать, отчего именно ВАШ ребенок расстроен больше всего, и сказать ему об этом (ведь сами дети

чаще всего не могут рассказать словами о своих переживаниях). Например: "Тебе так не хочется идти в садик!", или "Ты так боишься, что я поздно вернусь!", или "Тебе грустно, что ты остаешься один (одна) без меня...", или что-нибудь еще, ведь каждая мама очень хорошо чувствует, что именно тревожит ЕЕ малыша, только не всегда говорит об этом вслух.

3. Выслушать все сердитые и обидные слова, которые говорит ребенок, не оправдываясь, ведь главное сейчас - это переживания ребенка, а не переживания сочувствующего взрослого. Важно помнить, что при расставании именно ребенок нуждается в утешении, а вовсе не взрослый, озабоченный собственными переживаниями. Успокаивая ребенка, не ждите от него прощений, разрешений и оправданий для себя! Каждый маленький ребенок очень хочет, чтобы мама и папа были спокойны и веселы. Он плачет, когда видит плачущую маму. Он сжимается от страха, когда мама и папа ссорятся. Он хотел бы помочь своим любимым, но ему трудно нести ношу сочувствия взрослым. Невыносимость этой ноши делает одних детей капризными, тревожными, других - раздраженными, пугливыми, а третьих - даже агрессивными. Сочувствуя ребенку, нужно постараться не начать сочувствовать себе, меняясь с ребенком ролями. Если же маме или папе самим тяжело дается успокоение ребенка, если они сами слишком сильно переживают и им хочется прижаться к малышу, пожаловаться ему и утешиться около него, то им лучше поговорить об этом друг с другом, с хорошими друзьями, а может, даже с психологом.



Иду в детский сад спокойно, потому что знаю: ты за мной вернешься!