

## **«Почему ты плачешь: как прощаться с ребенком, оставляя его в детском саду»**



Современные родители, прочитавшие множество книг по психологии и педагогике начинают готовить своего ребенка к приходу в ясли задолго до этого события. Но когда ребенок оказывается в незнакомой обстановке, когда видит, что мама скрылась за дверью, а рядом чужая тетя, он приходит в отчаяние и как следствие слезы, крик, а то и истерика. Подобное состояние может продлиться и день и два и неделю. Радостные ожидания от первых посещений группы сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всё уже достигнутом (в речи, навыках, умениях, игре). Может он заболел? Вскоре, ребенок и в самом деле заболевает, если выраженность стресса при адаптации велика, а в случае легкой адаптации вновь становится самим собой.

### ***Чем спровоцирован стресс ребенка?***

Не столько отрывом от знакомых взрослых, и особенно от матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, что бы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от этого страдает. Как облегчить малышу процесс адаптации к дошкольному учреждению.

### ***Вот несколько советов, которые помогут малышу быстрее адаптироваться:***

1. Постарайтесь отучить малыша от вредных привычек: памперс, соска, укачивание и т.п. до прихода в группу. Не делайте этого в период адаптации.
2. Не старайтесь сразу оставлять малыша на целый день. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени – не более 1-2 часов.
3. Первые две недели лучше не оставлять ребенка на сон час, исключение, если ребенок спокойно засыпает.
4. Оставлять ребенка на весь день следует не раньше, чем он начнет хорошо спать в сон час.
5. Рассказывайте, что ждет малыша в детском саду: о друзьях, играх, игрушках, прогулке и т.д., но не приукрашивайте, не обещайте чего-то невероятного.
6. Не создавайте у ребенка иллюзию, что всё в детском саду будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет.
7. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего страха и озабоченности.
8. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовет только



лишнюю тревогу и он долго не будет вас отпускать. Чаще всего дети быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

9. С разрешения педагогов первое время можно дать малышу в группу любимую игрушку или какую-нибудь значимую для него вещь. Важно, что бы эти предметы были чистыми и безопасными.

10. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.п.)

11. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада. Дайте ему возможность подольше пообщаться с вами, погуляйте с ним, поиграйте.

12. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к детскому саду. Не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с малышом.

13. Напоминайте ему вечером о детском садике, о воспитателях и ребятах, о том, как там много игрушек и развлечений. Самое главное не бойтесь слез ребенка, он просто не может иначе выразить своё беспокойство.

14. Будьте вежливы с ребенком и сотрудниками детского сада – помните, что ваше настроение передается малышу.

15. Будьте терпеливы! И тогда период адаптации для вашего ребенка пройдет менее болезненно и быстро.

### ***Чего нельзя делать ни в коем случае:***

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в садик.

2. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.

3. Никогда не пугайте ребенка детским садом: «Вот пойдешь в садик там тебе...», «Вот будешь себя плохо вести, я тебя в садик отведу».

4. Нельзя отзываться плохо о воспитателях, сотрудниках детского сада и в целом о садике в присутствии ребенка.



5. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже весь день.

6. Нельзя без причины прерывать посещение детского сада – несколько дней дома не только не поможет малышу адаптироваться к садiku, но и продемонстрирует ему, что есть вариант, которого можно добиваться плачем.

