# КАК РАССТАВАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ

Наверное, самым сложным моментом и для малыша, и для его родителей является момент утреннего расставания. Ведь мама, отводя впервые в сад свое сокровище, часто очень нервничает и переживает. Ребенок это чувствует – и тоже переживает. ***Поэтому очень важно, чтобы, отводя малыша в садик, мама была спокойной и уверенной.***

***Более комфортному расставанию с ребенком поможет небольшой ритуал***:

* Поцелуй, объятие, ласковое слово на ушко. После этого – уходите сразу. Чем дольше вы будете топтаться в нерешительности – тем больше вероятность того, что ребенок начнет капризничать.

*И не следует переживать и возвращаться, услышав плач ребенка! В большинстве случаев уже через пару минут малыш перестает плакать, отвлекается и идет играть.

***Помните об этом, мамочки!***Пока ребенок в саду, не терзайтесь переживаниями, не тоскуйте, не плачьте. Малыш на расстоянии чувствует настроение мамы, если будете страдать вы, тревожно будет и малышу.

**Важно!**

* Если с кем-то из родителей (чаще с мамой) ребенок расстается особенно тяжело, пускай первое время его водит в детский сад тот, с кем он готов расстаться более спокойно (папа, бабушка).

# Как облегчить ребенку расставание с родителями?

Болезненная разлука с родителями может возникнуть у детей любого возраста. Детям тяжело расставаться с родителями по многим причинам – это и страх разлуки, и плохое настроение, и конфликт между ребенком и родителем, и долгий перерыв в посещении детского сада, и др.

## *Как быть…*

### ☻ В период адаптации

Прежде всего, необходимо рассказать ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему надо, чтобы малыш пошёл в детский сад. Подробно рассказать ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет рассказ и чем чаще он повторяется, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребёнок. Необходимо спрашивать у малыша, запомнил ли он, что будет делать после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Малышей пугает неизвестность. Когда ребёнок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

**☻ Трудности испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями.**

Посещайте с малышом детские парки, площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушку, предлагать свои игрушки, жалеть плачущего и т. д.

***Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения.**

Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте в присутствии вашего ребенка их по именам. Спрашивайте своего малыша дома о Лене, о Саше и т. д.

**☻ Приучайте к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.**

## К поступлению в детский сад ребёнок должен уметь:

- ***Самостоятельно садиться на стул***
- ***Самостоятельно пить из чашки***
- ***Есть с хлебом***
- ***Пользоваться ложкой***
- ***Активно участвовать в одевании, умывании***

Отсутствие перечисленных навыков, отрицательные привычки поведения (засыпать при укачивании или только с мамой и т. п.) вызывают тревогу, страх перед неизвестным.

☻ **Помогайте ребёнку разобраться в игрушках**: используйте показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекайте ребёнка в совместную игру.

☻ **Не допускайте высказываний сожаления о том, что ребёнок посещает детский сад.**

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

☻ **Создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье.**

☻ **В выходные дни создайте дома для ребёнка режим такой же, как и в детском учреждении.**

☻ **Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать.**

Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи, что ты хочешь пить, и она нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом ». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много других деток и иногда ему придется подождать своей очереди. Скажите своему малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей - тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просить пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

☻ **В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.**
Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите, - «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкнешь, и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

☻ **Уходите всегда открыто.**
Следует сказать, что вы уходите, но вернётесь позже. Прощаясь с ребенком, обязательно говорите ему, когда вы за ним вернетесь. Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), и будьте точны.

***Расставайтесь с ребёнком в детском саду с довольной улыбкой, без длительных объятий и поцелуев.**
Скажите ребенку уверенным и доброжелательным тоном, что вам пора идти. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и, улыбаясь, уходите, не задерживаясь и не оборачиваясь, независимо от того, кричит он или умоляет вас остаться.

☻ **Разработайте вместе с ребенком несложную систему знаков внимания, и малышу будет проще отпускать вас.**

## Ритуалы прощания могут быть разные:

***Поцеловать ребенка, прочитать прощальное стихотворение, прощаться ручками, носиком, глазками, помахать рукой, посмотреть в окно, как уходит мама, ввести ребенка в группу и др.***

***Неожиданным, но действенным средством может оказаться след вашей губной помады на руке ребёнка. Это будет напоминать ему о вас, и ребёнок не почувствует себя одиноким***

***Оставьте какие-то свои вещи ребенку, чтобы ему не было одиноко: фотографию, расческу, заколку, шарфик и др. Фотографии особенно хороши будут те, где вы сфотографированы на рабочем месте. Они будут напоминать малышу, что вы тоже сейчас работаете.***