

## Расставание утром в детском саду

Раннее утро. На улице по-осеннему свежо и сыро. Привычная картина: дорога к детскому саду, спешит женщина, она держит за руку ребенка, который едва-едва за ней поспевает. Женщина прибавляет шаг, подгоняет малыша. Они бегут в детский сад. Входят в группу, мама впопыхах переодевает ребенка, поглядывает на часы, говорит: «Ну что же ты копаешься! Давай быстрее, я опаздываю на работу!». Ребенок делает все нарочито медленно. И вдруг... он хватается за маму, глаза наполняются слезами, он говорит, что не пойдет, что хочет быть с мамой. Ребенок плачет, мама в растерянности, пытается успокоить малыша, он все больше огорчается, и вот он уже рыдает. Мама то ласково, то грубо пытается высвободиться, на них смотрят другие дети и родители. Женщина начинает все больше нервничать, подходит воспитатель, отвлекает ребенка, берет его за руку, ведет в группу. Но тут мама вдруг говорит: «Не расстраивайся! Иди в группу». Ребенок оборачивается, вырывается из рук воспитателя и бежит к маме...

Такая картина с небольшими нюансами не редкость по утрам в детском саду и не только в тех группах, куда дети приходят впервые. С чем же связаны детские слезы по утрам и как можно помочь сделать расставание легче?

Прежде всего, необходимо понять, что для ребенка дошкольного возраста очень важна обстановка вокруг. Для детей важно постоянство окружающего их мира, именно тогда мир вокруг кажется им безопасным, ведь они к нему привыкли. Вот почему многие педиатры и психологи так настаивают на соблюдении распорядка дня, на дозированном количестве новых, ярких впечатлений.

Детский сад – это новое для ребенка пространство. И даже если ребенок уже ходил в садик в прошлом году, то после летнего отдыха, он от него отвык, забыл. Детский сад становится для ребенка новым опытом.

Кроме того, режим детского сада может существенно отличаться от домашнего распорядка дня, что тоже может тревожить ребенка и вызывать у него негативные эмоции.

Все мы знаем еще и о том, что большую роль в нашем отношении к чему-либо играет первое впечатление. Если это первое впечатление окажется негативным, если по дороге в детский сад или в первый день после каникул в группе произойдет какое-то событие, которое встревожит, испугает или вызовет какие-то другие негативные эмоции у ребенка, то это может отразиться на его последующем желании ходить в садик.

Иногда бывает так, что ребенок психологически не готов посещать детский сад. И речь может идти не только о малыше двух или трех лет, но и о ребенке более старшего возраста. Психологическая готовность к садику определяется многими факторами, среди которых и развитые навыки самообслуживания, и пройденные возрастные кризисы, и успешная сепарация

от мамы, и определенный уровень нервно-психической устойчивости, и многое другое.

Слезы ребенка могут быть связаны и с тем, что ребенку не нравится воспитатель или воспитатели, он испытывает к ним личную неприязнь. Это совсем не обязательное явление, но и оно может быть.

Так какие же шаги могут предпринять родители для того, чтобы облегчить себе и ребенку утреннее расставание.

Мы неслучайно упомянули слово «себе». Действительно, для того, чтобы изменить ситуацию, прежде всего, необходимо измениться самому родителю и его/ее отношению к происходящему. Пока родители не успокоятся, не почувствуют себя уверенными в том, что справятся с возникшей сложностью, ничего не получится. Нужно понимать, что адаптация к детскому саду – явление сложное и длительное, и не всегда она протекает три недели, как пишут в книжках или на сайтах в Интернете. Может быть именно вашему ребенку потребуется несколько больше времени. Больше времени потребуется и тогда, когда уже были определенные нарушения в формировании адаптационных механизмов к детскому саду.

Итак:

1. Успокойтесь сами и поверьте в собственный успех. Запаситесь терпением.
2. Четко ответьте на вопрос о том, для чего ваш ребенок ходит в детский сад, почему вашему сыну или дочери этот опыт необходим. Понимая цель, ради которой вы прилагаете усилия, вам гораздо легче будет к ней двигаться.
3. Подготовка к утреннему походу в детский сад начинается заранее:
  - a. Постарайтесь, чтобы домашний режим дня был максимально приближен к распорядку детского сада.
  - b. Вечером перед сном избегайте чрезмерной активности, которая может перевозбудить ребенка и помешает ему хорошенько выспаться.
  - c. С вечера напоминайте ребенку о том, что утром ему предстоит идти в детский сад и помогите ему собраться. Очень хорошо, например, если ребенок сам выберет ту одежду, в которой хочет пойти в садик.
4. Очень важно правильно организовать то, как вы проведете утро перед выходом из дома. Для этого:
  - a. Важно, чтобы у вас и ребенка было достаточно времени. Важно чтобы вы не собирались в спешке.
  - b. Если ребенок очень эмоционально переживает расставание с вами, то лучше, чтобы позавтракал он дома. Ему понадобятся силы, чтобы справляться со своими эмоциями. Но если ребенок категорически отказывается от еды, не настаивайте.
  - c. По дороге в детский сад разговаривайте с ребенком. Спросите о его планах и ожиданиях от дня, расскажите о своих планах,

понаблюдайте за миром вокруг. Поиграйте в какую-нибудь игру. Ребенку очень важно ощущать, что вы с ним, что вы его любите и вам с ним интересно.

5. Утром обсудите с ребенком вопрос о том, кто и когда его заберет. Очень важно называть не время, а какие-то события из распорядка дня. Например, «я заберу тебя после полдника», «Папа заберет тебя после вечерней прогулки» и т.д. Железным должно быть правило – если вы обещали ребенку, это должно быть выполнено. Не подрывайте его веру в вас, не рушьте его базовое доверие к миру!
6. Придумайте ритуал прощания в садике. Он не должен быть длительным, он нужен для того, чтобы ребенок понимал, что после этого ритуала он идет в группу, а его родитель уходит.
7. Не следует уходить незаметно от ребенка, так вы его только больше травмируете и в следующий раз ему будет сложнее вас отпустить.
8. Не стоит также пытаться подкупить ребенка обещаниями каких-то подарков за то, что он остается в детском саду. Важно же ответственное отношение ребенка и осознание им необходимости в его жизни детского сада.
9. Не позволяйте собой манипулировать. Все договоры и обсуждения делаются «на берегу» (накануне вечером, или утром дома). Ребенок должен понимать, что он остается в детском саду, а вы уйдете, несмотря на его слезы и истерики.
10. Даже тогда, когда ребенок кричит, плачет, постарайтесь оставаться спокойным. Ласково скажите ребенку, что понимаете, как он переживает, как ему трудно, но вам необходимо уйти. Не кричите на ребенка, не обвиняйте его.
11. После того, как заберете ребенка из детского сада, обсудите то, как прошел его день. Сконцентрируйте его внимание на положительных событиях дня. Но очень важно, чтобы ваши вопросы не были формальными, чтобы ребенок понял, что вам действительно интересно.

Обязательно после рабочего дня найдите время, чтобы побыть вместе с ребенком. Пусть у вас найдется минутка, чтобы обнять его, поцеловать, сказать ласковые слова, заглянуть ему в глаза, дать почувствовать, что вы рядом и вы с ним. И тогда у каждого из вас сил станет больше, чтобы справляться с самыми разными трудностями, и расставание по утрам уже не будет таким травматичным.

Логойко М.А.  
ГБДОУ детский сад №15