

## Как помочь ребенку овладеть наукой расставания.

До двух-трех лет ребенок полностью удовлетворяет свои потребности во взаимодействии с близкими, обретая при этом безопасность и уверенность. С приходом его в детский сад нарушаются привычные для него формы общения, построенные на участии, безусловной любви и заботе. Никто не спешит по его первому зову, не бросается помочь ему, не откликается мгновенно на его нужды и желания. Ребенку трудно это понять, он ждет маму, а не чужого взрослого, ее заменяющего. *Возникает острое, интенсивное ощущение страха. В этом состоянии сплетаются воедино страх одиночества, страх потери самого близкого человека – матери, страх лишения родительской любви, защиты и внимания.*

### Причины возникновения страха разлуки

Почему может возникнуть страх разлуки?

#### Потому что дети:

- эмоционально привязаны с рождения к матери и привычным домашним условиям, это возрастная особенность ребенка в младенческом и раннем возрасте, позволяющая ему расти и полноценно развиваться в атмосфере безопасности и защиты;
- различны по своему способу освоения нового жизненного пространства – одни идут навстречу всему новому, незнакомому и поэтому адаптируются легко и радостно, другие от природы имеют слабую нервную систему, тяжело переживают смену привычной обстановки, что провоцирует повышенную тревожность и страхи;
- имеют такой уровень сознания, который создает основу для аффективно-чувственного проживания событий;
- подходя к концу третьего года жизни к возрастному кризису, что ослабляет их защитные силы и способствует повышенной возбудимости, неуравновешенности, негативизму и протестному поведению.

#### Потому что родители:

- вели обособленный образ жизни с ребенком, ограждали его от людей, мало посещали с ним общественные места и места, где он может встретить других детей и взрослых;
- редко давали возможность ребенку играть со сверстниками в песочнице, на качелях, в парке;
- не готовили детей к посещению детской группы, не знакомились с пространством детского сада заранее;
- в первые дни оставляли ребенка на слишком долгое время;
- выбирали неправильные слова утешения: «Вот поспишь – и я сразу приду», «Если не будешь слушаться в детском саду, не приду за тобой», «Не бойся, ничего страшного в детском саду нет», «В детском саду плачут только нехорошие дети».

Острый страх разлуки с близкими у детей, как правило, свидетельствует о повышенном риске невротизации, слабости нервной системы, склонности ребенка к высокой тревожности. Иногда такой страх говорит о просчетах в родительском воспитании, которое либо строилось по типу «кумир семьи» когда ребенок подчиняет себе взрослых, либо отличалось гиперопекой - и то и другое провоцирует острую психологическую зависимость от близких, прежде всего матери.

### **Более всего подвержены страху отрыва от матери дети**

- с повышенной эмоциональной зависимостью от мамы;
- эмоционально чувствительные и впечатлительные – они ярко, образно запоминают те или иные события жизни;
- имеющие уже в младенчестве ярко выраженный инстинкт самосохранения;
- подверженные другим сильным страхам – боятся животных, сказочных персонажей, темноты, воды или высоты, имеют страхи, не свойственные их возрасту;
- пережившие психотравмирующие ситуации (пребывание в стационаре без матери, развод родителей, смерть близких, перемена места жительства и т.п.)
- соматически ослабленные.

### **Что делать, чтобы страх не возник:**

1. Задолго до прихода ребенка в детский сад начинайте готовить его к общению с чужими незнакомыми взрослыми и детьми: ходите в гости и на детские праздники, чаще бывайте на детских игровых площадках.
2. Наблюдайте за ребенком – как он себя ведет в подобных ситуациях, помогайте ему налаживать контакты с другими людьми, обучайте «волшебным словам» общения: «Как тебя зовут?», «Во что ты играешь?», «Смотри, что у меня есть», «Давай вместе играть!» Если ребенок плохо говорит, говорите за него, давая образец поведения.
3. До первого дня прихода в группу побывайте на площадке детского сада, побудьте некоторое время с детьми и воспитателем, при этом комментируйте все, что видите и слышите.
4. При знакомстве с воспитателями группы расскажите как можно подробнее о своем ребенке, его привязанностях, особенностях, любимых игрушках и занятиях, расскажите, как ребенок привык дома есть, засыпать, проводить время.
5. В первые дни посещения группы не оставляйте его сразу надолго в детском саду, а ограничьтесь парой часов. В последующие дни не приходите поздно и не оставляйте ребенка на полный день – это для него тяжело.
6. Научитесь мягко и коротко расставаться с ним. Не затягивайте эту процедуру.

## **Что делать, если страх уже возник:**

1. Разделите чувства ребенка, примите его страх как данность и не уверяйте в том, что «ничего страшного нет».
2. Не вините, не ругайте и не наказывайте ребенка за его страхи.
3. Проанализируйте свое поведение и собственные чувства в ситуации расставания: дети как барометр эмоционально улавливают наше эмоциональное состояние и отвлекаются на него.
4. Выясните дома, почему ребенок боится идти в группу, это можно сделать с помощью игры в «детский сад», где та или иная игрушка олицетворяет самого ребенка, а взрослый наблюдает, как игрушка поступает, что она говорит и делает. Спросите, что ей нравится или не нравится в детском саду, какое у нее заветное желание.
5. Обязательно побеседуйте с воспитателями группы и узнайте, не произошло ли чего-нибудь неприятного для ребенка – упал, подрался, обидели дети, плохо и избирательно ест, долго не засыпает, ударился и т.п.
6. Объясните ребенку на доступном языке, почему вы оставляете его в детском саду, что полезного и интересного его там ждет.
7. Дайте в детский сад ребенку его любимую игрушку – она станет оберегом, или «мамину» вещь, например, пахнущий мамиными духами платочек, небольшой альбомчик с семейными фотографиями.
8. Если страх ребенка и отношения психологической зависимости при расставании с матерью длятся более трех недель, смените того, кто приводит ребенка в детский сад- это может привести к достаточно быстрому положительному эффекту.

## **Советы воспитателям:**

1. Несмотря на отношение ребенка к вам ненавязчиво проявляйте к нему любовь и заботу, оказывайте помощь, утешайте и поддерживайте. Ребенок, который боится разлуки с мамой, может долго сторониться воспитателя, не признавать и не принимать его – в этом нет ничего страшного и странного.
2. Помните, что некоторые особенности вашего облика могут вызвать у ребенка неприятие или страх: высокий рост, громкий голос. Резкие движения, излишняя активность или суетливость, длинные острые ногти или некоторые детали одежды. Учитывайте это и по возможности минимизируйте их влияние на детей.
3. Заботьтесь о создании благоприятного для ребенка взаимодействия с новыми взрослыми, оно должно быть эмоционально- положительным, ярким и доверительным.
4. Чаще давайте ребенку ощущение безопасности, находите способы, вселяющие в него уверенность, чувство успешности в разнообразных действиях, помогайте справляться с бытовыми делами. Ребенку нужен веселый, сочувствующий взрослый, умеющий эмоционально поддержать его.
5. Старайтесь понимать потребности ребенка, предугадывайте его желания – это вызывает у детей чувство радости и прилив сил.
6. Говорите с ребенком о доме, его маме, акцентируя внимание на том, какая она хорошая, заботливая, думает о своем сыночке или дочке, обязательно вечером придет и чем-нибудь порадует.
7. Старайтесь использовать косвенные методы воздействия – переключение внимания с острых переживаний, приведение в пример поведение других детей, стихи, потешки, песенки.
8. Чаще используйте телесный контакт – поглаживания, объятия, прикосновения, усаживание на колени и пальчиковые игры.
9. Встречайте радостно каждого ребенка, особенно испытывающего страх: «Дети, посмотрите, кто к нам пришел! Мы давно ждем тебя, будем играть вместе!.
10. Используйте в общении с детьми яркие игрушки, занятия с ними помогают стабилизировать эмоциональное состояние тревожного ребенка, помогают отвлечь от грустных переживаний, организовать деятельность, привлечь к ребенку внимание других детей.

11. Правильно реагируйте, если ребенок пришел со своей домашней игрушкой или любимым предметом, помните, что так ребенку легче справиться со своим страхом или просто с неважным настроением.
12. Не настаивайте на игровом общении с вами или другими детьми, но не теряйте малыша из виду. Если возможно, привлекайте его в общие подвижные игры, где вы выступаете в роли мамы: мама-кошка, мама-курочка – это создает дополнительную опору для того, чтобы дождаться маминого прихода.
13. К концу дня. Когда придет мама ребенка, порауйте ее успехами малыша, его хорошим настроением, сообщите о предстоящем на следующий день интересном деле, которое ждет ребенка («Без тебя никак не справимся», «С тобой будет веселее, интереснее»).