

Техника позитивного расставания

Момент расставания с ребенком во время адаптации к детскому саду – процесс очень волнительный для всех участников. Малышу трудно оторваться от любимой мамы без слез, ему непонятно, зачем оставаться где-то в другом месте, почему мама уходит и вернется ли. Часто его «Не хочу в садик!» – именно про утренние расставания.

Вы оставляете в детском саду встревоженное, а то и ревущее чадо, как быть? Обеспечьте малышу эмоциональную стабильность утром – встаньте пораньше, спокойно готовьтесь к посещению детского сада, будьте доброжелательны и приветливы с ребенком.

Не уходите без прощания, чтобы не создавать основу для стресса и не усложнять адаптацию: ребенку кажется, что его предадут, обманывают, когда уходят без прощания. Он начинает плакать и считать, что прощание страшно и для мамы, а значит и для него. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.

Закладывайте на прощание с ребенком дополнительное время. Если вы будете опаздывать и нервничать, ребенок вряд ли отпустит вас спокойно.

Непосредственное расставание в детском саду должно быть кратким. Затягивание момента еще больше расстроит вашего малыша.

Здесь может помочь свой особенный ритуал: например, по два поцелуйчика в обе щечки, крепкие-крепкие обнимашки, волшебное слово на ушко, воздушный поцелуй, поморщить забавно нос, подмигнуть, дать особую игрушку, предмет, согревающий душу. Строго придерживайтесь его.

Найдите «прощальное окошко». Если есть место, откуда ребенок может выглянуть на улицу, пусть он смотрит, как вы машете ему рукой или шлете воздушный поцелуй.

Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещицу, которая будет напоминать о вас и о том, как сильно вы его любите.

Придерживайтесь ясной схемы прощания: радостно и уверенно сообщите ребенку, что он сейчас остается с педагогом и будет заниматься интересными делами (можно привести в пример конкретные любимые занятия малыша), играть, а вы идете делать свои дела. Младшие дошкольники очень чувствительны к эмоциональному состоянию родителей. Поэтому вы сами должны быть уверены, что поступаете верно: это нужно сейчас и вам, и вашему малышу.

Выберите удобные точки отсчета. Поскольку маленькие дети по-своему воспринимают время, лучше сказать, что вы вернетесь не в пять часов, а после «тихого часа» или после ужина.

Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в саду за новую игрушку. Заранее готовьтесь к разлуке, обсудите, чем будете заниматься вместе с ребенком после вашего возвращения. Это даст пищу для предвкушения чего-то приятного.

Если вам самим пока сложно и тревожно расставаться с малышом – выберите в семье гаранта позитивного расставания (пусть малыша отводит тот, с кем ребенок расстается спокойно, без слез).

Не позволяйте собой манипулировать: четко дайте понять, что какие бы истерики ребенок ни закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с капризами и слезами.

Играйте с ребенком в детский сад дома: вот мама-медведица кормит своего медвежонка завтраком и отводит его в сад, а после идет собирать мед. Вечером мама-медведица приходит в сад за медвежонком, и потом они весело играют на улице. Главное в такой игре – родители ВСЕГДА забирают медвежонка из садика.