

## **“СТРАХ РАЗЛУКИ”**

Заранее готовьтесь к разлуке.

Обсудите, чем будете заниматься вместе с ребёнком после вашего возвращения. Это даст пищу для предвкушения чего-то приятного и будет связано с вашим уходом. Но обязательно выполните своё обещание.

Создайте особый ритуал своего ухода и возвращения.

В первое время будьте готовы к испытаниям. Трудно надеяться на полное исчезновение страха разлуки.

Это важная фаза развития ребёнка при переходе к более зрелой и менее напряжённой привязанности к вам. Поэтому, говоря ребёнку о том, что бояться разлуки плохо, недопустимо и что это вас огорчает, будьте очень осторожны.

В конце концов, сами беспричинно не расстраивайтесь, если ребёнок в конкретном случае будет проявлять большую (или даже меньшую), чем вы предполагали тревогу.

## **ВОСПИТАНИЕ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ**

В период адаптации решающее значение приобретают умение и желание ребёнка общаться со взрослыми и сверстниками, причём не только с близкими, но и с малознакомыми.

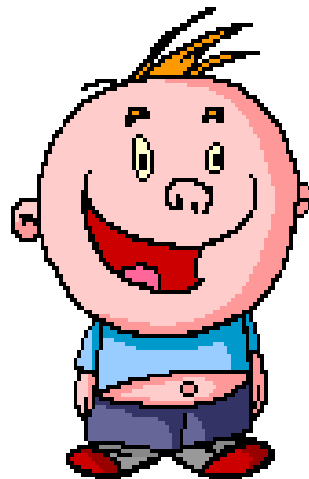
Если общение ребёнка с мамой основано только на поцелуях и ласках, отрывать его от себя крайне сложно. Малыш должен привыкать к деловому общению со взрослым,

т.е. учиться что-то делать вместе с мамой, папой, бабушкой. Например: если вы собираете пирамиду, то одно кольцо нанизывает взрослый, а другое – ребёнок и т.д.

Ваш малыш должен усвоить, что маленькие дети, которые играют во дворе, не куклы, а живые существа. Поэтому их нельзя толкать, хватать за волосы, царапать, кусать. Зато с ними интересно играть, меняться игрушками, бегать наперегонки.

Малышу, который умеет только бросать и перекладывать игрушки, наверняка будет скучно в детском саду.

Игрушки должны быть наполнены смыслом: куклу можно кормить, укладывать спать, одевать. В игрушечную машину можно погрузить солдатиков или кубики и довести до уголка. Малыш это быстро усвоит и тогда он всегда найдёт себе интересное дело.



# Как подготовить ребёнка к детскому саду

*(рекомендации для родителей)*

*Составитель: педагог-психолог  
Шуменко Татьяна Валентиновна*

Любые родители, отдавая ребёнка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чтобы адаптация прошла безболезненно для ребёнка, нужно дать малышу возможность привыкнуть постепенно.

Для этого нужно начать приводить ребёнка в детский сад примерно за месяц до выхода на работу.

Познакомьтесь с воспитателем, расскажите ей о своём ребёнке, расскажите о состоянии его здоровья, какие привычки в процедурах еды, отхода ко сну, пользовании туалетом. Какие требования предъявляете к малышу. Чем больше всего любит заниматься ваш ребёнок, чем можно его порадовать, какова ситуация в семье. Как вы называете ребёнка дома. Расскажите, что вас тревожит.

### ***О РЕЖИМЕ***

Маленькие дети очень тяжело переживают смену обстановки, а когда она ещё связана со сменой режимных моментов, тем более.

Заранее познакомьтесь с режимом дня в детском саду и постарайтесь соблюдать его дома. Помогите своему ребёнку в домашних условиях рядом с близкими людьми ему привыкнуть к этому режиму:

6:30 – 7:30 – подъём  
7:00 – 8:00 – приём в детский сад  
8:00 – 8:30 – завтрак  
9:00 – 11:00 – прогулка  
12:00 – 12:30 – обед  
12:30 – 15:00 – дневной сон  
15:30 – 16:00 – полдник  
16:00 – 17:00 – прогулка, игры  
17:15 – ужин  
до 19:00 – уход детей домой

20:30 – ночной сон

Если ребёнок привыкнет просыпаться, есть, играть и гулять в те часы, когда ему предстоит это делать в детском саду, он будет увереннее чувствовать себя в новой обстановке.

### ***САМЫЕ ТРУДНЫЕ ДНИ***

Первые дни – самые трудные, поэтому знакомство с детским садом лучше начинать с прогулки. Ребёнку легче ориентироваться в окружающем, легче познакомиться, так как условия здесь напоминают условия домашнего двора.

В первые дни приводите малыша на 2 часа. Сначала побудьте с ним, помогите ему освоиться, познакомиться с воспитателем.

Спустя несколько дней предложите ребёнку пообедать вместе с другими детьми. Уходя, обязательно чётко скажите ребёнку, что вернётесь за ним после обеда. В течение следующей недели ребёнка приучают спать в детском саду. Если ваш малыш любит засыпать с любимой игрушкой, принесите её в детский сад.

Как правило такой режим “привыкания” не вызывает у малыша протеста, стрессового состояния. А это значит, что он будет меньше уставать и реже болеть.

### ***ТЕХНИКА РАССТАВАНИЯ***

Вы оставляете в детском саду встревоженное, а то и ревущее чадо? Как лучше обставить этот момент: растянуть прощание или ускользнуть украдкой, пока малыш не видит?

Ни так, ни эдак говорит Сьюзен Б. Динерман, автор книги “Как там наши дети?”. С

ребёнком обязательно надо попрощаться, но прощание должно быть кратким и приятным. Если вы станете уговаривать малыша отпустить вас, он только расплатится, если же вы уйдёте, не сказав ни слова, это может вызвать ещё более сильный стресс. Это не значит, однако, что маме нельзя помедлить несколько минут, если у ребёнка выдалось тяжёлое утро. Решив остаться, объясните малышу, что задерживаетесь на ограниченный срок, скажем, прочитает сказку – и всё. И сдержите слово.

Вот ещё несколько несложных способов смягчить расставание:

- Найдите “прощальное” окошко. Если есть место, откуда ребёнок может выглянуть на улицу, пусть он смотрит, как вы машете ему рукой или шлёте воздушный поцелуй.
- Обеспечение посредника. Если такое возможно, сдавайте ребёнка каждый раз одной и той же воспитательнице.
- Разработайте ритуал прощания. Воздушные поцелуи, особые словечки, объятия – то, что действительно понравится малышу, – принесут позитивные моменты в ваше прощание с ним.
- Выберите удобные точки отчета. Поскольку маленькие дети по-своему воспринимают время, лучше сказать, что вернётесь не в пять часов, а после “тихого часа” или перед обедом.
- Договаривайтесь с супругом. Если ваш малыш плачет, когда вы отводите его в ясли, пусть ваш муж попробует взять это дело на себя.