Как облегчить расставание в детском саду?
Пять простых советов!

Даже если ребенок уже давно прошел так называемую "адаптацию" (что обычно занимает 2-3 месяца), ему порой все равно тяжело расставаться с мамой или папой по утрам в садике.

Поэтому от детей, кто уже относительно давно посещает детский сад, по утрам можно слышать фразы типа "не хочу-у-у в садик!", сопровождаемые плачем, а иногда даже настоящей истерикой.

Что делать, если продолжать водить ребенка в сад необходимо?

Главное, сначала понять, что слезы - это еще не катастрофа. Они дают выход эмоциям, что само по себе уже неплохо. При этом родителям важно воздержаться от проявления тревожности или раздражения, сохранять спокойствие - нужно вспомнить, кто тут взрослый, и не "подливать масла в огонь": ну ругать, не "шипеть" на ребенка, чтобы успокоился и уж тем более не плакать вместе с ним ;-)

Как правильно действовать, чтобы облегчить расставание с ребенком?

❤ **По дороге в детский сад отвлекайте ребенка разговорами или играми.**

Можно просто посчитать голубей, машины, столбы. Можно спеть песню, рассказать стихотворение. Можно поиграть в игру "кто больше назовет имен мальчиков/домашних животных и т.д."

 Нельзя убегать или исчезать из поля зрения ребенка незаметно!

Многие стремятся таким образом облегчить расставание СЕБЕ, а не ребенку (чтобы не видеть слез). Но они будут! Ребенок все равно заметит отсутствие мамы или папы.

Как надо: несмотря на плач, продолжайте разговаривать с ребенком доброжелательным тоном, рассказывать ему о том, чем он будет заниматься в садике, когда вы за ним придете, что будет после ("пойдем домой", "поиграем на площадке", "зайдем в магазин" и т.д.), а также о своих планах на день и вечер. Все это должно дать ребенку почву для других более радостных или занимательных мыслей и ожиданий, отвлекающих его от тяжести разлуки.

 Всегда четко объясняйте ребенку когда вернетесь.

Например, *"я заберу тебя, когда вы пойдете вечером гулять с группой, после сна".* И обязательно постарайтесь исполнить обещанное, не опаздывая. Если все же вы опоздали, извинитесь перед ребенком и объясните, почему это случилось.

 Придумайте ритуал для прощания.

Кто-то убирает маме в сумку любимую игрушку, чтобы забрать ее, когда мама придет вечером. Кто-то "прячет" в кармашек мамин поцелуй. Кто-то просто крепко-крепко обнимается или дает "пять". Главное, чтобы этот ритуал всегда соблюдался.

 Обеспечьте доброжелательного посредника.

Наверняка, вы уже успели понять, какому воспитателю или няне ребенок доверяет больше всего (или кто из них более расположен к вашему ребенку). Старайтесь передавать ребенка одному и тому же человеку.

Если малышу очень трудно расставаться именно с мамой, по возможности пусть ребенка отводит кто-то другой (бабушка, папа и т.д.). Тот взрослый, с которым малышу будет легче расставаться.

И в этом случае нужно обязательно сообщить этому взрослому обо всех обязательных ритуалах.

РИТУАЛ РАССТАВАНИЯ

Расставание в первые дни в детском саду бывает сложным и болезненным.

И чтобы вам не пришлось и дальше отдирать от себя судорожно вцепившегося в ногу ребенка, полезно придумать какую-то хитрость.

Это должен быть ваш личный ритуал.

Что такое ритуал встреч и прощания с родителем?

Ритуал в классическом понимании – это последовательность действий по одному и тому же сценарию, который настраивает на нужный лад. В данном случае это утренний ритуал прощания в детском саду и вечерней встречи.

Ритуал должен быть:

- неизменным;
- приятным для ребенка, успокаивающим;
- выражающим вашу любовь и привязанность друг к другу.

Сколько по времени должен занимать ритуал?

Он может быть совсем коротким, на 1-2 минуты, и происходить непосредственно при прощании и встрече. Или более продолжительным, начинаться еще дома, продолжаться по дороге в детский сад и заканчиваться при расставании. Но только правильно рассчитывайте свои силы. Если вы постоянно опаздываете и хронически спешите, то лучше придумать коротенький сценарий, а не «комкать» существующий из-за нехватки времени. Это святое!

Варианты ритуалов встреч и прощания

1. Обмен напоминашками

Обменивайтесь дома маленькими предметами, которые будут напоминать вам друг о друге. Это может быть каштанчик, брелок, игрушка-прищепка, небольшой шарик. Прячьте напоминашку сына в свою сумку с серьезным видом и говорите, что будете постоянно доставать ее и смотреть, когда вам станет грустно и тоскливо.

2. Сказка по дороге

Заведите обычай придумывать вместе короткую сказку по дороге в детский сад и обратно. Главным героем может любое существо или предмет, которое вы увидели на улице первым: резиновые сапоги, детская горка, собака Тузик, девочка Соня. Рассчитывайте объем «произведения» так, чтобы оно заняло всю дорогу.

3. Поцелуйчик в кармашке

«Прячьте» малышу в кармашек перед расставанием свой поцелуй из ладошки, чтобы он мог в любой момент «достать» его и вспомнить, что мама ушла недалеко и скоро за ним придет.

4. Язык секретных агентов

Придумайте какие-то жесты, понятные только вам двоим. Например, дотронуться до носа пусть означает «постараюсь забрать тебя пораньше», положить руку на противоположное плечо – «буду скучать», поправить волосы на голове – «приготовлю сюрприз».

5. «Поцелуй» носами

Обнимайтесь и тритесь друг о друга носами при расставании и встрече. Эта простая игра будет успокаивающим тактильным контактом.

6. Вкусное угощение

Подкупать ребенка игрушками и подарками, уговаривая остаться в детском саду, категорически нельзя. Но можно завести ритуал вкусняшек. Малыш должен знать, что вы принесете ему вечером что-то вкусное и разрешите съесть по дороге домой. Это может быть конфета, маленькая шоколадка, печенье, пряник, банан, яблоко, мандаринка. Каждый день вкусняшки разные, малыш не должен знать заранее, что вы ему принесете. И у вас в сумке не должно быть пару килограммов этого печенья или таких же яблок.