

РАЗЛУКА С МАМОЙ И КАК ЕЁ ПЕРЕЖИТЬ



Зная, что ваш малыш трудно переживает разлуку с вами, советуем обратить внимание на следующее:

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, малышу будет проще отпускать вас. Например, крепкое объятие, поглаживание по спинке, несколько ласковых слов. Быть может, это поможет отвлечь ребенка от грустных мыслей.

Если вы пользуетесь духами постоянно, сбрызните платочек ребенка и положите его в кармашек. Когда придет пора для слез, малыш успокоится быстрее. Он знает запах мамы и очень чувствителен к нему.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша, теперь вы проводите с ним меньше времени, восполняйте это качеством общения, то есть чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».



Если вам непременно нужно уйти, постарайтесь сами выглядеть спокойной и уверенной, малыш чутко чувствует ваше состояние, если вы тревожитесь, то вскоре и его охватит беспокойство.

Перед тем как уйти, предложите малышу игру, которая могла бы надолго увлечь его. Тогда ваш уход показался менее значимым, чем процесс игры. Поиграйте немного вместе с ребенком, а потом предложите сконструировать что-нибудь к вашему приходу, нарисовать картинку, прибрать игрушки. Но таким приемом не стоит злоупотреблять.

Обязательно скажите, когда вы вернетесь. Пусть малыш еще не совсем хорошо ориентируется во времени, но все равно укажите, сколько вы будете отсутствовать – 15 минут, 2-3 часа, и дайте качественную характеристику времени своего возвращения. «Вернусь скоро, ты еще даже не успеешь собрать мозаику», «Я вернусь через два часа, за это время ты успеешь покушать и погулять, прибрать игрушки», «Я приду, когда эта стрелка остановится здесь, на цифре 5». Малыш будет внимательно следить за стрелками, не станет беспокоиться, пока стрелка не появится на заданной отметке, только тогда вам необходимо вернуться раньше назначенного времени



Ребенок должен увидеть, что мама не боится воспитателя, доверяет ему. Малышу можно сказать, что воспитатель побеспокоится о нем: покормит, уложит спать, погуляет вместе с ним, поиграет.



Откажитесь от спешного убегания «по-английски». Это травмирует ребенка, лишает чувства безопасности, создает ощущение, что мама исчезнет, стоит ему только отвернуться. Малыш будет неусыпно следить за вами, и пускаться в слезы всякий раз при разлуке. Не провоцируйте его таким уходом. Предупредите, что уходите ненадолго и скоро вернетесь, помахав на прощание рукой. «Пока, пока, я ухожу, но скоро вернусь». Не обманывайте ожиданий малыша, не задерживайтесь. В первые дни двух-трех часов, проведенных в детском саду, для ребенка вполне достаточно.

Если соблюдать эти несложные правила, детских слез по утрам станет меньше.



Используемые источники:

1. Зубова Г., Арнаутова Е. Психолого-педагогическая помощь родителям в подготовке малыша к посещению детского сада, М., 2004.
2. К детскому саду готовы! // Счастливые родители. 2002. № 8.