

## Адаптация без слёз

*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 вернётся ли... Часто его "Не хочу в садик!" – именно про утренние расставания.*



Как перебороть нежелание ребенка идти в садик:

1. Заранее, ещё ДО посещения сада, **регулярно разговаривайте с малышом о садике:** рассказывайте о режиме и активностях в саду, приводите примеры знакомых ребят или вспоминайте приятные моменты из своего детства.
2. **Играйте с ребёнком 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!
3. Младшие дошкольники очень чувствительны к эмоциональному состоянию родителей, всё считывают. Поэтому **вы сами должны быть уверены, что поступаете верно:**
  - это нужно сейчас и вам, и вашему малышу;
  - время, проведенное как в подготовительной (кратковременной), так и в обычной группе полного дня, принесет ему не только радость, но и пользу;
  - вы оставляете его с педагогами, чьи подходы к работе с детьми вы разделяете.
4. Если вам самим пока сложно и тревожно расставаться с малышом, **подумайте о передаче процесса трансфера и прощания в саду кому-то из близких:** часто ваши малыши легко прощаются с папой, бабушкой или няней.
5. **Не уходите без прощания,** чтобы не создавать основу для стресса и не усложнять адаптацию: ребенку кажется, что его предают, обманывают, когда уходят без прощания.

Он начинает плакать и считать, что прощание страшно и для мамы, а значит – губительно и для него. Закладывайте на прощание с ребенком дополнительные 5 минут. Если вы будете опаздывать и нервничать, ребенок вряд ли отпустит вас спокойно.

6. Утром, уже в детском саду, **создайте ритуал прощания.**

**Ритуал прощания** – это ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя люблю». Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе. Конечно, ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать. Но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему – вы каждый раз приходите обратно. Это важно делать даже дома, чтобы малыш спокойно воспринимал временную разлуку, знал, что останется с кем-то из близких, а «мама скоро придет». Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его. Обнимайте и целуйте у дверей, говорите, когда вернетесь.

Ритуал помогает и маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходит ситуация, когда после прощания с мамой малыш плачет и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок заново испытывает тот же стресс. В другой ситуации мама тоже вспоминает про условный платочек, но не возвращается, потому что знает о последствиях. Она весь день корит себя, чувствует вину. Такая мама тоже не научилась отпускать ребенка.



### **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, кормить питомца (можно заранее обсудить возможные варианты с педагогом), а вы идёте делать свои дела.
- Сообщите ребенку, когда вы приедете за ним. Дошкольнику сложно ориентироваться по времени, поэтому называйте те режимные моменты, которые предшествуют вашему появлению («после обеда», «когда ты проснёшься», «на прогулке после сна»)
- Обнимите ребенка, поцелуйте и решительно уходите. Длительные прощания и возвращения на его плач сделают процесс еще более трудным для малыша и мучительным для вас. Поверьте, ваш малыш успокоится через некоторое время.

Детский сад – это новый этап в жизни вашего ребенка. Очень важно подготовиться к нему вместе, ведь тогда расставания не будут столь тяжелыми для обоих.

*Остались вопросы? Или у вас есть какая-то конкретная проблема/ситуации с утренними расставаниями с ребенком в саду или адаптацией к саду?*

*За консультацией к педагогу-психологу вы можете обратиться*

*в четверг с 17.00 до 19.00.*

**Материал подготовила:**

педагог-психолог Абдулвагабова Б. М.

## **Варианты ритуалов встреч и прощания**

### **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 сумку с серьезным видом и говорите, что будете постоянно доставать ее и смотреть, когда вам станет грустно и тоскливо.

### **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.

### **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.

### **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».

### **«Поцелуй» носами**

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

### **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 должны быть разными, 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.

Это несколько вариантов ритуалов встреч и прощаний, чтобы вас вдохновить. Вы можете придумать свой собственный, о котором никто даже не догадывается.