**КАК помочь ребенку овладеть наукой расставания.**

****** *Начало посещения детского сада и неизбежное при этом расставание с мамой и со всеми близкими, родными и домашними может пугать и расстраивать детей. Некоторое время они чувствуют себя одинокими, заброшенными и забытыми. Взрослые должны помочь малышу восстановить радостное ощущение жизни в новых условиях, а для этого необходимо, чтобы они и сами были спокойны, тверды и уверенны. Ребенок взрослеет, и преодоление страха расставания с мамой на пороге детского сада – очередная ступень его личностного роста.*

На третьем году жизни многие малыши начинают посещать детский сад. Временная разлука с привычной домашней обстановкой – неизбежный этап взросления детей. Для нормального развития им нужно научиться расставаться с близкими, и прежде всего с мамой. Однако часто поступление ребенка в детский сад сопровождается страхом. Почему?

Результатом тесного взаимодействия ребенка с матерью в младенчестве становится эмоциональная привязанность к ней и доверие к близким. Чем крепче эта связь, тем сильнее страдания ребенка, если мать исчезает, пусть даже временно – уходит в магазин, на работу или в гости. Ранней профилактикой страхов разлуки становятся игры в прятки, когда взрослый (мать, бабушка, отец) исчезают ненадолго и быстро появляется. Сколько радости вызывает возвращение матери! Понимание, что она или другие близкие могут то пропадать, то появляться, приходит к ребенку медленно и трудно.

Чем раньше ребенок начинает посещать детский сад, тем легче он привыкает к его условиям. Достаточно вспомнить то время, когда матери отдавали детей в ясли до 1 -1,5 года. По данным исследований психологов, наличие у детей нарушений эмоционального и интеллектуального развития приводит к тому, что они …. Намного легче адаптируются к детскому саду, поскольку эмоциональная привязанность к матери у них, как правило, тоже нарушена. Сейчас дети начинают ходить в детский сад после 2-2,5 лет, и у большинства из них возникают прочные семейные связи и стереотипы домашнего поведения.

Пока ребенок не посещал дошкольное учреждение, он был в родных стенах, домашнем уюте и тесном контакте с родителями и близкими. Все было просто и понятно, его любили и принимали таким, какой он есть, угадывали его желания, считали центром «семейной Вселенной». И когда он лишается привычного эмоционального комфорта, ему надо приспосабливаться к новым требованиям, иными словами, адаптироваться. Взрослые должны в полной мере осознавать причину возникающих у ребенка трудностей – только когда можно найти правильный подход и слова утешения.

До 2-3 лет ребенок полностью удовлетворяет свои потребности во взаимодействии с близкими, обретая при этом безопасность и уверенность. С приходом его в детский сад нарушаются привычные для него формы общения, построенные на участии, безусловной любви и заботе. Никто не спешит по его зову, не бросается помочь ему, не откликается мгновенно на его нужды и желания. Ребенку трудно его понять, он ждет маму, а не чужого взрослого, ее заменяющего. Это уже не игры в прятки. Мама уходит надолго, оставляя его в незнакомом месте, - а вдруг навсегда?! Возникает острое, интенсивное ощущение страха. В этом состоянии сплетаются воедино страх одиночества, страх потери самого близкого человека – матери, страх лишения родительской любви, защиты и внимания.

Страх разлуки с мамой – яркая эмоциональная реакция. Она возникает у ребенка при поступлении в группу детского сада в ответ на появление новых условий, пугающей незнакомой обстановки, чужих для него взрослых и детей. Нервная система ребенка пока еще не окрепла, жизненный опыт мал, представления о жизни в большом социуме только начинают складываться. Ребенок в этом возрасте постигает мир не посредством слова, а на эмоционально-чувственном уровне. Также аффективно он реагирует на расставание с близкими. На третьем году жизни все еще сохраняется повышенная возбудимость, эмоциональная чувствительность, впечатлительность. Вот почему дети испытывают такие глубокие переживания от разлуки с матерью, и никакие увещевания о том, что в саду хорошо, а мама скоро вернется, почти не действуют на ребенка.

 Разлука тяжела не только для детей, но и для их родителей, особенно матери. Многие из них так же, как их малыши, испытывают трудности и нуждаются в психологической помощи и поддержке. Обычно родителям в этот период свойственны смешанные чувства вины, тревоги, обиды, иногда даже злости и собственного страха. Матери и сами могут создавать обстановку тревожности, необдуманно выражая свои чувства и болезненно расставаясь с малышом, они недоверчиво относятся к педагогам и их требованиям. Демонстрируя своим поведением испуг, они тем самым эмоционально усиливают воздействие на него. Надо помнить, что взрослый «обучает» ребенка примером в любой конкретной ситуации.

Чтобы не провоцировать страхи, родители должны сохранять спокойствие, уравновешенность и доброжелательность во взаимоотношениях с малышом, быть позитивно настроенным к воспитателям, и к детскому саду. И тогда ребенку будут передаваться эти позитивные чувства.

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА РАЗЛУКИ**

***Почему может возникнуть страх разлуки?***

**Потому что дети:**

* Эмоционально привязаны с рождения к матери и привычным домашним условиям, это возрастная особенность ребенка в младенческом и раннем возрасте, позволяющая ему расти и полноценно развиваться в атмосфере безопасности и защиты;
* Различны по своему способу освоения нового жизненного пространства – одни идут навстречу всему новому, незнакомому и поэтому адаптируются легко и радостно, другие от природы имеют слабую нервную систему, тяжело переживают смену привычной обстановки, что провоцирует повышенную тревожность и страхи;
* Имеют такой уровень сознания, который создает основу для аффективно-чувственного проживания событий;
* Подходят к концу третьего года жизни к возрастному кризису, что ослабляет их защитные силы и способствует повышенной возбудимости, неуравновешенности, негативизму и протестному поведению.

**Потому что родители:**

* Вели обособленный образ жизни с ребенком, ограждали его от людей, мало посещали с ним общественные места, где он может встретить других детей и взрослых;
* Редко давали возможность играть ребенку со сверстниками в песочнице, на качелях, в парке;
* Не готовили детей к посещению детской группы, не знакомились с пространством детского сада заранее;
* В первые дни оставляли ребенка на слишком долгое время;
* Выбирали неправильные слова утешения: «Вот поспишь – и я сразу приду», «Если не останешься в детском саду, не приду за тобой», «Не бойся, ничего страшного в детском саду нет», «В детском саду плачут только нехорошие дети».

**Потому что воспитатели:**

* Не всегда психологически подготовлены к работе с малышами в период адаптации;
* Излишне требовательны к ребенку с первых дней его пребывания в детском саду и иногда стремятся слишком быстро установить с ним контакт;
* Не умеют психологически грамотно относится к ребенку, испытывающему страх разлуки с мамой;
* Увлекаются коллективными методами воспитания, забывая об индивидуальности ребенка.

**КАКИЕ ДЕТИ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРАХУ ОТРЫВА ОТ МАТЕРИ**

Острый страх разлуки с близкими у детей, как правило, свидетельствует о повышенном риске невротизации, слабости нервной системы, склонности ребенка к высокой тревожности. Иногда такой страх говорит о просчетах в родительском воспитании, которое либо строилось по типу «кумир семьи», когда ребенок подчиняет себе взрослых, либо отличалось гиперопекой – и то и другое провоцирует острую психологическую зависимость от близких, прежде всего мамы.

**Больше всего подвержены страху отрыва от матери дети**

* С повышенной эмоциональной зависимостью от мамы;
* Эмоционально-чувствительные и впечатлительные – они ярко, образно запоминают те или иные события жизни;
* Имеющие уже в младенчестве ярко выраженный инстинкт самосохранения;
* Подверженные другим социальным страхам – боятся животных, сказочных персонажей, темноты, воды или высоты, имеют страхи, не свойственные их возрасту;
* Переживающие психотравмирующие ситуации (пребывание без матери, развод родителей, смерть близких, перемена места жительства и т.п.);
* Соматически ослабленные.

**(мальчики чаще, чем девочки, подвержены страху отрыва от матери!)**

Активного внимания требуют матери с невротическим поведением по отношению к ребенку, поскольку из-за этого у него может усиливаться беспокойство и психологическая привязанность-зависимость.

**Что делать, чтобы страх не возник:**

1. Задолго до прихода ребенка в детский сад начинайте готовить его к общению с чужими незнакомыми взрослыми и детьми: ходите в гости и на детские праздники в парки и учреждения, чаще бывайте на детских игровых площадках.
2. Наблюдайте за ребенком – как он себя ведет в подобных ситуациях, помогайте ему налаживать контакты с другими людьми, обучайте «волшебным словам» общения: «как зовут тебя?», «Во что ты играешь?», «Смотри, что у меня есть!», «Давай играть вместе!». Если ребенок плохо говорит, говорите за него, давая образец поведения.
3. До первого дня прихода в группу побывайте на площадке детского сада, побудьте некоторое время с детьми и воспитателями, при этом комментируйте все, что видите и слышите; чаще посещайте групповую площадку в вечернее время, чтобы ребенок мог наблюдать, как родители спешат за детьми, забирают их домой, как некоторые дети не торопятся уходить домой, потому что им интересно в этом месте играть.
4. При знакомстве с воспитателем группы расскажите как можно подробнее о своем ребенке, его привязанностях, особенностях, любимых игрушках и занятиях, расскажите, как ребенок привык дома есть, засыпать, проводить время.
5. В первые дни посещения группы не оставляйте ребенка сразу надолго в детском саду, а ограничьтесь парой часов. В последующие две недели, не приходите поздно и не оставляйте ребенка на весь день – это для него очень тяжело.
6. После 1-2 дней присутствия в группе научитесь мягко, но коротко расставаться с ним. Не затягивайте эту процедуру, но и не отрывайте ребенка резко от себя, попросите воспитателя помочь вам переключить его внимание на что-нибудь интересное.

**Что делать, если страх разлуки все же возник:**

1. Разделите чувства ребенка, примите его страх как данность и не уверяйте в том, что «ничего страшного нет».
2. Не вините, не ругайте и не наказывайте ребенка за его страхи.
3. Проанализируйте свое поведение и собственные чувства в ситуации расставания: дети как барометр эмоционально улавливают наше эмоциональное состояние и откликаются на него.
4. Выясните дома, почему ребенок боится идти в группу, это можно сделать с помощью игры в «детский сад», где та или иная игрушка олицетворяет самого ребенка, а взрослый наблюдает, как игрушка поступает, что она говорит и делает. Спросите, что ей нравится или не нравится в детском саду, какое у нее заветное желание.
5. Обязательно побеседуйте с воспитателями группы и узнайте, не произошло ли чего-нибудь неприятного для ребенка – упал, подрался, обидели дети, опрокинул горшок или посуду, плохо и крайне избирательно ест, долго не засыпает, ударился и т.п.
6. Если возможно, проконсультируйтесь с психологом детского сада, попросите его выйти в группу и понаблюдать за ребенком и его взаимоотношениями.
7. Объясните ребенку на доступном языке, почему вы оставляете его в детском саду, что полезного и интересного его там ждет.
8. Дайте в детский сад ребенку его любимую игрушку – она станет оберегом (вы ее об этом попросите), или «мамину» вещь, например, пахнущий мамиными духами платочек, в который можно уткнуться, если ребенок заскучает, небольшой альбомчик с семейными фотографиями и т.п.
9. Если это согласуется с правилами детского сада, принесите для ребенка «сонную рубашечку», подушечку-думочку, с которой можно посидеть, -в этих вещах частичка дома и домашнего запаха, дорогой для ребенка символ семьи.
10. Если страх ребенка и отношения психологической зависимости при расставании с матерью длятся более трех недель, смените того, кто приводит ребенка в детский сад, - это может привести к достаточно быстрому положительному эффекту. Хорошо, если ребенка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый (чаще папа, иногда тети или дядя, старшие братья или сестры).



**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

1. **Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома.** В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную си­стему.
2. **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.
3. **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, ваш ребенок слишком поздно ложится вечером.
4. **Не отучайте ребенка от вредных привычек** (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребенка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
5. **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!
6. **Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик.
7. **Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т. д.)** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.
8. **Призовите на помощь сказку или игру.** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказ­ку вы можете "проиграть" с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!
9. **Организуйте утро так. чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно.** Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило та­ково: спокойна мама - спокоен малыш. Он "считывает" Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
10. **Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду- раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.
11. **Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
12. **Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы при­дете очень скоро, даже если малышу, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.
13. **Придумайте свой ритуал прощания.** Например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока!". После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.

****

**СОВЕТЫ МАМЕ**

**1.** **Будьте уверенной в том, что посещение детского сада действительно нужно семье.** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в детский сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И ребенок, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

**2.** **Поверьте, что ребенок на самом деле вовсе не "слабое" создание.** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком - с Вами! Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установился режим. Но Вы- то знаете! Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач - это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому  
не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье".

**3.** **Воспользуйтесь помощью**. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько Вам, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации.

**4. Заручитесь поддержкой.** Вокруг Вас есть другие мамы, переживающие те же чувства в этот период, что и Вы. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждой из Вас. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя!