

Как подготовить ребенка к тому, что в садике он будет оставаться без мамы?

Такую подготовку нужно начинать не ранее, чем угаснет сепарационная тревога. Сепарационная тревога – это состояние, которое испытывает ребенок, находясь в разлуке с родителями или людьми, к которым привязан. Маленькие дети испытывают привязанность к своим родителям. Поэтому для детей вполне нормально немного волноваться, когда родителей нет рядом. Начиная с полуторалетнего возраста малыши способны более или менее спокойно "подпустить" к себе малознакомого взрослого человека.

Конечно, это не означает, что ровно в полтора года ваше чадо вдруг станет совершенно независимым от вас и начнет с радостью встречать любого гостя.

Настороженность по отношению к незнакомцам может сохраняться еще довольно долго - лет до трех-четырёх, а уж до конца второго года жизни будет присутствовать почти наверняка.

Если и после четырех лет ребенок остается крайне пугливым, ни на шаг не отходит от мамы, нужно всерьез задуматься: правильно ли вы выстраиваете свои отношения с малышом, не поддерживаете ли в нем эту тревожность? Возможно, имеет смысл обратиться к детскому психологу.

Как правило с полутора лет дети начинают обретать некоторую независимость от мамы. Может быть, вы и прежде оставляли малыша на какое-то время с бабушкой или няней. Если же такого опыта у вас не было, теперь неплохо бы об этом позаботиться. Трудно назвать точный возраст ребенка, в котором следует "отрывать" его от мамы: одни малыши более общительны и уверены в себе, другие - менее.



Начинать лучше издалека. Попробуйте сходить с ребенком в гости - конечно, не на шумную вечеринку! Не требуйте от него, чтобы он немедленно поразил всех своей общительностью и прекрасными манерами. Предупредите родственников и друзей, чтобы они не форсировали события, не стремились с порога "подружиться" с малышом. Всякий раз, когда ребенок встречается с незнакомым или малознакомым взрослым, давайте ему возможность присмотреться к этому человеку. Пусть малыш сидит у вас на коленях или даже прячется за вашу спину.

Возможно, убедившись в том, что незнакомый человек не представляет опасности (ведь вы-то его не боитесь!), через некоторое время он сам подойдет к нему, чтобы познакомиться. Не исключено, что для этого понадобится не одна, а несколько встреч.

Важно, чтобы ребенок имел возможность самостоятельно устанавливать дистанцию и темпы ее сокращения.

Постепенно малыш будет узнавать, что на свете есть и другие хорошие взрослые люди, кроме мамы с папой и бабушки с дедушкой.

Спокойное приучение малыша к посторонним взрослым имеет огромное значение для благополучной адаптации его и в детском саду, и в школе, и в обществе в целом!

После того как вы убедитесь, что в вашем присутствии ребенок спокойно общается с другими взрослыми, можно попробовать оставлять его с кем-то из знакомых уже без вас. На роль временной "няни" лучше всего подойдет даже не бабушка, с которой малыш и так, наверное, проводит немало времени, а какая-нибудь ваша подруга. Для начала достаточно оставить ребенка на час-другой, постепенно время можно увеличивать. Главное, всегда говорите малышу, когда вывернетесь - каким-то загадочным образом даже совсем маленькие дети очень хорошо чувствуют время, - и, конечно, сдерживайте свое обещание. Таким образом, малыш будет понимать, что ваше временное отсутствие - совсем не катастрофа и что вы всегда возвращаетесь к нему.



Если у вас есть такая возможность, вы можете походить с малышом в какой-нибудь игровой центр, группу раннего развития и т. п. Но совсем не следует отводить маленького ребенка туда, где он должен оставаться один. Малышу не требуется никакого такого "развития", ради которого приходилось бы отрывать его от мамы, когда он к этому не готов. А вот занятия, которые карапузы посещают вместе с мамами, - это то, что нужно. Причем основной целью должно быть не интеллектуальное развитие крохи, а именно постепенная адаптация к социуму. Понемногу

малыш привыкает к тому, что в определенных условиях "главным" взрослым может быть не мама, а кто-то другой, - и при этом совсем не испытывает тревоги, поскольку мама все-таки остается рядом. Возможно, вы будете приятно удивлены тем, как быстро ваш еще недавно очень застенчивый ребенок приобретает уверенность и самостоятельность.

Дополнительные **рекомендации** для легкой адаптации ребенка к условиям ДОУ:

- Тренировать у ребенка буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогнатическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.
- Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он абсолютно здоров.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня детского сада и ввести их в режим дня ребенка дома.
- Учить ребенка дома всем необходимым по возрасту навыкам самообслуживания.
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
- Необходимо готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организационного коллектива у вас была бы возможность оставлять там его не на целый день.
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Подготовила материал педагог-психолог - Ишина Евгения
Станиславовна.