

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Страх разлуки с мамой - яркая эмоциональная реакция. При поступлении в детский сад она возникает у ребенка в ответ на появление новых условий, пугающей незнакомой обстановки, чужих для него взрослых и детей. Ребенок в этом возрасте постигает окружающий мир не посредством слова, а на эмоционально-чувственном уровне. К тому же его нервная система еще не окрепла, жизненный опыт мал, и представления о жизни в большом социуме только начинают складываться.

Чтобы не провоцировать страхи, родителям необходимо сохранять спокойствие, уравновешенность и доброжелательность во взаимоотношениях с малышом, быть позитивно настроенными и к воспитателям, и к детскому саду. Тогда и ребенку будут передаваться эти позитивные чувства.

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

- Разделите чувства ребенка, примите его страх как данность и не уверяйте в том, что "ничего страшного нет".
- Не вините, не ругайте и не наказывайте ребенка за его страхи.
- Проанализируйте свое поведение и собственные чувства в ситуации расставания: дети как барометр эмоционально улавливают наше эмоциональное состояние и откликаются на него.
- Можно поиграть дома в "детский сад", где самого ребенка олицетворяет игрушка, а взрослый наблюдает, как игрушка поступает, что она говорит и делает. Помогите вместе с малышом найти игрушке друзей, ориентируйте игру на положительный результат.
- Обязательно побеседуйте с воспитателями группы и узнайте, не произошло ли чего-нибудь неприятного для ребенка - упал, подрался, обидели дети, плохо и крайне избирательно ест, долго не засыпает, ударился и т.п.
- Если возможно, проконсультируйтесь с психологом детского сада, попросите его понаблюдать за ребенком и его взаимоотношениями в группе.
- Объясните ребенку на доступном языке, почему вы оставляете его в детском саду, что полезного и интересного его там ждет.
- Дайте ребенку в детский сад его любимую игрушку - она станет оберегом (вы ее об этом попросите), и пусть игрушка ходит вместе с ребенком, знакомится с другими детьми, а вы расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ей грустно и т.п.
- Можно положить в карманчик "мамину" вещь (например, пахнущий мамиными духами платочек), дать с собой небольшой альбомчик с семейными фотографиями, и т.п.

- 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 старшие братья, сестры, тети или дяди).
- Кроме того, как замечает педагог и психолог Н.Некрасова, "если ребенок по дороге в детский сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а похвалите. Скажите, например: "Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый..." или "Какой ты молодец, а я вот на твоём месте, наверное, ревела бы, а ты смелый, знаешь, что в садике..." и т.д. Это тот случай, когда полезно "заговаривать зубы". А главное, мамины слова придают ребенку уверенность, ведь сильный человек (даже если речь идет о малыше) справится с трудностями".

Не менее важно и то, **как вы расстаетесь с ребенком**: делать это нужно легко и быстро, так как долгие прощания с обеспокоенным выражением лица только вызовут у ребенка тревогу. Поэтому:

- скажите ребенку уверенным, доброжелательным тоном, что вам пора идти;
- продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему со словами типа "Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день";
- скажите, как ребенок может определить время, когда вы должны за ним прийти, но тогда уж будьте точны;
- поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь.

И не "травите себе душу", наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая за дверью. В большинстве случаев дети быстро успокаиваются после ухода мамы.

Если ребенок стал раздражительным, агрессивным в период адаптации - не ругайте его, помните, что это все тот же ваш любимый малыш. Побольше обнимайте его, посидите или полежите рядышком, пошепчите ему на ушко ласковые слова, любимую песенку. Постарайтесь дома создать максимально спокойную, бесконфликтную обстановку в это время.

*Удачи вам!*