Консультация для родителей. Подготовила воспитатель :Сотникова Валентина Стефановна.

«Как легче «пережить» расставание» — рекомендации для родителей в период адаптации

"Почему ты плачешь?" этот вопрос тысячу раз задают родители своим маленьким детям в момент расставания.

Понять, почему ребенок плачет, если его все устраивает почти невозможно. Если спросить его об этом ребенок не сможет объяснить причину того, почему он не хочет отпустить маму. Почему же он плачет?

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он БЕСПОКОИТСЯ. Ребенок не боится остаться без мамы, его просто беспокоит ситуация расставания. А еще он беспокоится за маму: как она там, без него?

Рассмотрим ситуацию расставания при посещении детского сада с точки зрения мамы. Она 3 года была дома, практически не расставаясь со своей крохой. Ей очень хотелось вновь начать общаться с друзьями в обществе большого количества людей, побыть вне дома, забыть на время проблемы кухни и проявить себя с другой стороны. Она мечтает о том, что ребенок пойдет в детский сад, а у нее появится больше времени заняться собой, своей карьерой. Она готовится к этому: сначала подбирает хороший детский сад, затем занимается оформлением своего чада в садик, и мысли ее все дальше улетают от привычной деятельности по уходу за ребенком.

Ребенок ощущает эти изменения в маме, но, в отличие от нее, он им не радуется. Все слова, которые она говорит ему о своей работе и детском саде, он не сильно понимает, поскольку опыт его слишком ограничен. Ребенок начинает нервничать.

И вот мама приводит ребенка в детский сад, где бегает целая куча веселых детей. Но вдруг ее ребенок, который так любил играть с другими ребятами, когда они выходили на прогулку, хватается за ее юбку, плачет и ни с кем не хочет общаться. Воспитатель начинает отрывает его от маминой юбки, помогая ей оставить плачущее дитя и не опоздать на работу. Целый день мама занимается своими делами, а вечером, забирая ребенка домой, она понимает, что по возвращению домой ее ждет вся домашнюю работу, которую она раньше делала в течение дня, только теперь это все нужно сделать вечером за несколько часов. Бегая между стиральной машиной, холодильником и плитой, она лишь успевает сделать ужин, вымыть ребенка и уложить его спать. У нее не хватило времени уделить необходимое время для игры и заботы своему крохе. А ведь еще нужно побыть с мужем, привести себя в порядок к завтрашнему дню, подготовить одежду для всех на завтра. Через два-три дня такой жизни ребенок просыпается утром с температурой, мама остается дома и полностью отдает себя ребенку, поскольку за эти несколько дней устали все.

Как же этот день ощутил ребенок, что он чувствует? В мгновение непонятные ранее мамины слова вдруг воплощаются в жизнь. Он попадает в новое место с незнакомыми людьми, детьми. Дети с большим трудом привыкают к новым обстоятельствам. Эту их особенность знает любой родитель, которому каждый день приходится перечитывать в сотый раз одну и ту же сказку, петь одну и ту же песню. При этом чем чаще ребенок слушает, тем больше он любит эту вещь. Из-за этого детского свойства врачи часто рекомендуют вводить новшества в семье постепенно.

Очень часто родители забывают сказать своим детям, что заберут их из детского сада вечером. Для родителей это обстоятельство столь очевидно, что они не считают необходимым это проговаривать, но дети об этом не могут догадаться. Когда он, оказывается в новых обстоятельствах, ребенок полагает, что останется там навсегда. Получая новые впечатления, он фантазирует на новые темы и начинает сильно переживать.

Но все возвращается на круги своя, когда ребенок заболевает. И пока врач не выпишет в детский сад (а затянуться может на 2-3 недели, можно наслаждаться столь привычным общением с близким человеком. И тогда у ребенка срабатывает природный инстинкт. На бессознательном уровне ребенок начинает понимать, что нужно заболеть и тогда мамочка вновь окажется рядом с ним. Он "обучается" изменять состояние иммунной системы, меняя свое эмоциональное состояние. Самые обучаемые дети делают это долго и регулярно. А неопытные мамы могут сделать из них даже "профессиональных больных". Так называют часто болеющих детей, среди которых аллергики разных видов, поскольку аллергия - это повышение активности иммунной системы, после того как в силу каких-то обстоятельств она была длительно или интенсивно подавлена эмоциями. Но не стоит в этом винить детей, следует обратить внимание на то, что могут сделать родители, чтобы выйти из этого порочного круга.

Первое, что нужно сделать, - заранее начать подготовку к детскому саду. Лучше, если ребенок будет привыкать к нему в течение определенного времени, например месяца. При этом в первый раз маме необходимо посмотреть, как ребенок будет чувствовать себя в группе, возможно, ему будет легче, если она остается вместе с ребенком, пока он знакомится с детьми. Кто-то отпускает маму посидеть в раздевалке, но так, чтобы он мог ее видеть и при необходимости подойти к ней и постоять рядом. При этом мама всячески показывает, что не собирается уходить. Для трудно адаптирующихся детей первые 2-3 дня стоит сократить время пребывания в саду до 2 часов. Затем попробовать привести ребенка до обеда, продолжительность таких посещений может затянуться надолго, но, ни в коем случае не нужно давить на ребенка и настаивать остаться спать в садике. Можно предложить ребенку взять с собой любимую игрушку, сказав, что в отсутствие родителей она будет их заместителем. Если ему станет грустно, и он вспомнит о маме, захочет побыть с ней, он может достать игрушку и поговорить с ней.

Перед тем как ребенок начнет ходить в детский сад регулярно, рассказывайте ему о том, что в течение дня будет делать каждый член семьи. Соответственно опишите, что будут делать на работе папа и мама. Обязательно говорите о том, что перед ребенком стоит важная задача в детском саду - учиться и расти, чтобы стать таким, как родители. Осознание значимости его нахождения в детском саду для семьи будет способствовать эмоциональному комфорту ребенка в нем.

Родителям необходимо после возвращения ребенка из детского сада восполнить те чувства, которых так не хватало ему в саду. Стоит так распределить время, чтобы после детского сада кто-то из родителей смог побыть с малышом и показать ему, как он необходим своим близким, как они соскучились по нему.

Необходимо изменить свое поведение родителя во время болезни ребенка. Даже при исполнении всех рекомендаций ребенок может заболеть. Чтобы не сформировалась патологическая потребность в заболевании, необходимо во время болезни уделять внимание к нему ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий, чтобы не вызвать ощущения выгоды от болезни. Условия должны быть такими, чтобы болеть было скучно.

Так же легче адоптироваться к саду помогут «ритуалы» расставания.

"Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом.

Например, уходя, мама всегда:

- на несколько минут берет малыша на руки, обнимает;

- целует и говорит, куда уходит и когда придет;

- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);

-говорит «спасибо» и «пока-пока»;

- если ребенок плачет – говорит, что ей жалко, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;

-передает ребенка взрослому, с которым он остается;

-уходит.

Такое поведение помогает ребенку привыкнуть к расставанию. Не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

Не нужно упрекать ребенка в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела, он чувствует себя в этот момент "Ненужным", помехой для мамы. Мамы говорят такие слова в отчаянии, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает.

Важно помнить, что при расставании именно ребенок нуждается в утешении, а вовсе не взрослый, озабоченный собственными переживаниями. При расставании мама сама должна быть спокойна и уверенна, ведь у мамы с ребенком самая тесная взаимосвязь. Если мама будет "как на иголках", то ребенок не сможет спокойно расстаться с ней. Каждый маленький ребенок очень хочет, чтобы мама и папа были спокойны и веселы.