

## **Как помочь ребенку овладеть наукой расставания**

На третьем году жизни многие малыши начинают посещать детский сад. Неизбежное при этом расставание с мамой и со всеми близкими может пугать и расстраивать детей. Некоторое время дети чувствуют себя одинокими и забытыми. Но временная разлука с привычной домашней обстановкой – неизбежный этап взросления детей.

Более всего подвержены страху отрыва от матери дети:

- с повышенной эмоциональной зависимостью от мамы, впечатлительные и эмоционально чувствительные дети;
- соматически ослабленные;
- дети, имеющие ярко выраженный инстинкт самосохранения;
- подверженные другим сильным страхам – боятся животных, сказочных персонажей, темноты, воды и высоты, имеют страхи несвойственные их возрасту;
- пережившие психотравмирующие ситуации (развод родителей, например).

Что делать родителям, чтобы страх не возник:

1. Задолго до прихода ребенка в детский сад начинать готовить ребенка к общению с чужими незнакомыми взрослыми и детьми: ходить в гости, на игровые площадки, посещать массовые детские праздники.
2. Научить ребенка знакомиться, правильно задавать вопросы: «Как тебя зовут?», «Во что ты играешь?», «Можно мне поиграть с тобой?», «Давай я тебе покажу свои игрушки!».
3. До первого прихода ребенка в группу постарайтесь посетить площадку детского сада, познакомиться с воспитателем и ребятами или просто пройдите мимо, расскажите, что делают ребята.
4. При знакомстве с воспитателем расскажите как можно больше информации о своем ребенке, его привязанностях, особенностях, любимых игрушках и занятиях.
5. Не затягивайте процедуру прощания, но и не отрывайте резко ребенка от себя. Просите помощи воспитателя, чтобы он смог переключить внимание ребенка от вас на что-то другое.

Если страх разлуки все-таки возник:

1. Примите и разделите чувства ребенка, не уверяйте его в том, что «ничего страшного не происходит».
2. Не вините, не ругайте и не наказывайте ребенка.
3. Постарайтесь выяснить причину страха, в этом может помочь игра в «Детский сад», где можно при помощи игрушек выяснить, какой из них хочется идти в детский сад, а какой нет и почему.

4. Объясните ребенку, почему вы оставляете его в детском саду, расскажите, чему он может там научиться, чем будет заниматься.
5. Если не запрещено правилами, то берите с собой любимую игрушку ребенка или подушку-«сплюшку».