ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как помочь ребёнку пережить расставание с мамой»

Педагог – психолог
я/с №1 «Тополёк»
Ускова Ю.А.

Дорогие родители!

Поступление в детский сад — важный этап в жизни ребёнка. Для малыша расставание с мамой даже на несколько часов может стать настоящим испытанием. Слёзы, тревога, нежелание отпускать маму, капризы — это естественная реакция на новую обстановку и временную разлуку с близким человеком.
Главная задача родителей — помочь ребёнку почувствовать себя в безопасности и понять, что мама обязательно вернётся!

7 советов, которые помогут малышу

1. Готовьте ребёнка заранее.
Рассказывайте о детском саде с положительными эмоциями: там есть игрушки, интересные занятия, друзья и добрые воспитатели. Не пугайте садиком и не используйте его как наказание.
2. Создайте свой ритуал прощания.
Придумайте короткое и приятное прощание: объятие, поцелуй, пожелание хорошего дня или «воздушный поцелуй». Повторяйте его каждый день.
3. Не уходите тайком.
Всегда прощайтесь с ребёнком. Если мама исчезает незаметно, малыш может начать бояться, что она снова внезапно пропадёт.
4. Говорите уверенно и спокойно.
Не показывайте собственную тревогу. Скажите малышу: «Я тебя люблю. Ты побудешь в садике, поиграешь, а после прогулки (или сна) я обязательно приду за тобой».
5. Не затягивайте прощание.
Долгие уговоры, возвращения и повторные объятия могут усилить тревогу. Будьте ласковы, но уверены в своих действиях.
6. Не ругайте за слёзы.
Не говорите: «Ты уже большой, а плачешь!» или «Не плачь, это некрасиво». Лучше скажите: «Я понимаю, ты скучаешь по маме. Это нормально. Я обязательно вернусь».
7. Соблюдайте режим и поддерживайте воспитателей.
Старайтесь приводить ребёнка в детский сад регулярно, соблюдать режим сна и отдыха. Обсуждайте с воспитателем успехи и переживания малыша.

Чего НЕ следует делать?
Не пугать ребёнка детским садом.
Не обманывать обещаниями, что мама скоро вернётся, если это не так.
Не сравнивать с другими детьми.
Не стыдить за слёзы и страх.
Не обещать подарки за отсутствие плача.

Не проявлять раздражение и нетерпение.

Волшебные слова для малыша
Говорите ребёнку чаще:
«Я всегда тебя люблю!»
«Ты в безопасности».
«Я обязательно за тобой приду».
«Я знаю, что ты справишься!»
«Мне приятно видеть, как ты растёшь и становишься самостоятельным».

Помните, дорогие родители!
Адаптация — это процесс, который требует времени, терпения и любви. Каждый ребёнок привыкает к детскому саду в своём темпе. Поддерживайте малыша, доверяйте педагогам и радуйтесь даже небольшим успехам!
Если тревога и сильный плач сохраняются длительное время, ребёнок отказывается от еды и сна или его состояние заметно ухудшается, обратитесь за консультацией к педагогу-психологу.
Ваша любовь, спокойствие и уверенность — главная опора для ребёнка!