

**Консультация для родителей  
«Как сделать так, чтобы ребёнок не плакал в  
садике. Девять простых приёмов и советы  
детского психолога»**

Составитель: воспитатель Соломина Е.В.

Осень – время стресса для многих детей. С началом учебного года одни впервые отправляются в школу, другие – в детский сад. И у последних начинаются... громкие истерики в раздевалке. Ведь так не хочется, чтобы мама или папа уходили на работу!

### **Шаг 1. Выстройте правильный режим**

Как бы банально это ни звучало, но адаптация начинается задолго до похода в детский сад. И вовсе не с подготовительных разговоров, как могло бы показаться, а с режима дня.

Чем более свободный график был у ребенка в обычной жизни, тем сложнее ему перестроиться на новый лад. Чтобы утренние подъемы не показались малышу насилием и концом света, необходимо плавно привести его к умению вставать в нужный час. Например, если он привык просыпаться около 9 утра, сначала поставьте будильник на 8:50, через день-два – на 8:40, затем еще на 10 минут раньше, постепенно сдвигая время подъема к нужной точке.

Если вы не сделали такую настройку с самого начала, не расстраивайтесь. Как правило, это можно исправить в любой момент, предупредив воспитателя, что несколько дней ребенок будет опаздывать.

*– Часто нелюбовь к садику объясняется тем, что ребенок не готов именно физиологически. Очень хорошо, если воспитатель может быть гибким и позволяет приводить малыша позже обычного времени, пока тот адаптируется к ранним подъемам.*

### **Шаг 2. Настройтесь на позитив**

С самого начала важно говорить о садике только в позитивном ключе. И не только с ребенком, но и в диалогах между взрослыми. Решающее значение имеет настройка самих родителей.

Нередко садик – вынужденная мера для мамы, которая на самом деле была бы и рада оставить малыша дома, но не может. В таком случае именно маме в первую очередь необходимо найти для себя положительные стороны походов в детский сад. Понять, какие ценности он дает ребенку и почему является для него благом, а не злом. Это может быть и социализация, и новые навыки, и хороший воспитатель – все, что вы сами для себя решите. Главное, чтобы ребенок чувствовал исходящую от родителей уверенность, что его отведут в хорошее место, где он будет в безопасности.

### **Шаг 3. Сократите рабочую неделю**

Даже взрослому человеку трудно работать без выходных, а ребенку нужно еще больше времени на восстановление сил. Поэтому психологи рекомендуют разгружать обычную пятидневку, если есть такая возможность. Например, водить ребенка в сад с понедельника по четверг или со вторника по пятницу. Как вариант – устраивать запланированный выходной в среду. Для начинающих детсадовцев это важно, чтобы не накапливалось невротическое напряжение, неизбежное при режиме «жизнь вне дома». Для самых маленьких

в идеале стоит начинать приучение к саду с 2–3 походов в неделю. И, возможно, не на полный день.

#### **Шаг 4. Введите приятные ритуалы**

Маленькие дети очень любят ритуалы. Постоянно повторяющиеся неизменные действия помогают малышам чувствовать себя уверенней, неосознанно понимать, что жизнь стабильна и спокойна. С появлением садика многие ритуалы из прежней, «домашней» жизни разрушаются. Поэтому вводим новые, столь же ценные и приятные для ребенка.

Как это выглядит на практике? Вам нужно делать какую-то простую милую вещь каждый день, давать ребенку своего рода награду. Это необязательно должен быть ценный приз – конфета или игрушка, гораздо лучше дарить ребенку свое внимание и заботу.

*– Таким ритуалом может быть любой приятный пустяк. Например, по дороге к дому всегда заходить в ближайший сквер и качаться там на качелях. Или приносить малышу что-то, найденное по пути (листочек, шишку). Можно перед уходом в группу класть ему в кармашек воображаемый поцелуй или всегда оставлять на полке в шкафчике чистый платочек.*

#### **Шаг 5. Ограничьте использование гаджетов**

Мир без экранов представить невозможно, но для маленьких детей они не должны иметь такое большое значение, как для взрослых. Чем меньше будет экранного времени в жизни ребенка, тем лучше. Вы удивитесь, насколько спокойней станет малыш, если сократить его контакты с планшетом и телефоном, например, в пользу книг. В том числе это очень хорошо повлияет на его способность спокойно идти в детский сад.

*– Научно доказано, что гаджеты достаточно сильно раскачивают нервную систему малыша. Конечно, бывают ситуации, когда полезней «сделать хорошую маму» и, вручив ребенку планшет, выпить кофе в тишине, но все же очень важно не злоупотреблять играми и мультиками.*

#### **Шаг 6. Всегда говорите правду**

Иногда, отдавая ребенка воспитателю, родители говорят фразы вроде: «Я заберу тебя скоро-скоро» или «Я вернусь за тобой через пять минуточек». Не делайте так. Нет ничего хуже, чем невыполненные обещания. Гораздо полезней для психики ребенка сказать: «Я заберу тебя сразу после сна». Или: «Я приду, когда ты будешь гулять второй раз». Это может казаться более жестоким, но на деле сбережет всем много нервов и укрепит доверие.

#### **Шаг 7. Не замалчивайте свои проблемы**

Порой причиной отказа ребенка идти в сад становятся... личные проблемы родителей. Звучит странно, но это так. Чем чаще мы замалчиваем свои трудности, тем больше накапливается тревоги в семейном

информационном поле. Ребенок не понимает, в чем причина напряжения, но считает эту тревогу и может неосознанно воспринимать садик как разрушительный фактор. Особенно если это новый для него ритм жизни.

Для того чтобы снизить общий фон тревоги, проговаривайте свои проблемы вслух, будьте откровенны с ребенком настолько, насколько это позволяет его возраст. Вы можете сказать: «Милый, у меня сегодня болит голова, поэтому не пугайся, если я вдруг зарычу» или «Помни, пожалуйста, что я хмурюсь не из-за тебя, а потому, что у меня случились проблемы на работе». Либо: «Знаешь, мы с папой в последнее время часто не можем договориться, поэтому я бываю такая грустная».

*– Очень полезная практика для семьи – рассказывать за ужином о том, как прошел день. Это может занять всего пять минут, но подарить ребенку понимание, что у взрослых есть свой мир, который диктует им свои радости и проблемы. Так он меньше будет переносить родительские тревоги на себя и свои дела.*

### **Шаг 7. Повышаем статус ребенка**

Иногда нежелание ходить в садик объясняется низким статусом ребенка в группе. Возможно, он слишком маленький среди остальных детей или слишком молчаливый и скромный. Возможно, у него есть особенности внешности или характера. В таком случае крайне важно заручиться поддержкой воспитателя и постараться поднять репутацию малыша. Это может быть какая-то особенная необычная одежда (костюм супергероя, принцессы), роль «тренера» на утренней зарядке (если ребенок сам готов к такому) или любое действие, позволяющее малышу почувствовать себя успешным.

*– Для повышения статуса ребенка можно, например, сделать так, чтобы он несколько дней приносил свою любимую интересную игру. При этом задача родителей – натренировать малыша дома, чтобы в этой игре он всегда ощущал себя победителем без поддавок.*

### **Шаг 8. Купируйте истерику**

Если ребенок – мастер устраивать истерики на входе в группу, учимся мягко приводить его в чувство. Лучше всего помогают крепкие, суперкрепкие объятия. Это ощущение очень хорошо успокаивает на бессознательном уровне. Как следует обняв плачущего малыша, полезно проговорить его страхи вслух: «Ты плачешь потому, что не хочешь оставаться и боишься, что я не приду, так?» А затем убедите его в обратном. Очень помогает при этом громко и глубоко дышать, помогая малышу подстроиться под другой, спокойный ритм.

Если ребенок совсем потерял над собой контроль, нужно сделать что-то неожиданное: сильно подуть в лицо, хлопнуть в ладоши, если есть возможность – побрызгать водой или умыть. Полезно взять его за запястья и с

силой (но без боли!) потянуть вниз, заземляя таким образом (любой человек при истерике словно «улетает», и ему надо помочь вернуться обратно в тело). Можно надавить ладонями на плечи или бедра.

### **Шаг 9. Не затягивайте прощание**

Частая ошибка родителей – слишком долгое прощание. Это лишнее. Не давайте ребенку шанса почувствовать горечь расставания. Ритуальные объятия с поцелуем – и малыш должен бежать в группу. А чтобы ему было легче переключить тумблер «семья – садик», заранее настройте его на что-нибудь интересное, любое эмоционально заряженное событие, которое будет действительно интересно малышу. Иногда это намного эффективней, чем тысяча логических слов и объяснений. Это должна быть фраза вроде «Мы дойдем до садика и переоденемся в твои новые шортики / посмотрим, что дают на завтрак / проверим, как там поживает желудь, который ты закопал / скажем привет твоей лучшей подружке».

**Вы знали все эти приемы? Какой возьмете на вооружение прямо завтра?**