

**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?