

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №74» городского округа Самара

*«Как помочь ребенку
овладеть наукой расставания»*



В три-четыре года многие малыши начинают посещать детский сад. Временная разлука с привычной обстановкой – неизбежный этап взросления детей. Для нормального развития им нужно научиться расставаться с близкими, и прежде всего с матерью. Однако часто поступление ребенка в детский сад сопровождается страхом.

Пока ребенок не посещал дошкольное учреждение, он был в родных стенах, домашнем уюте и тесном контакте с родителями и близкими. Все было просто и понятно, его любили и принимали таким, какой он есть, угадывали его желания, считали центром «семейной Вселенной». И когда он лишается привычного эмоционального комфорта, ему надо приспособливаться к незнакомым стенам, людям и новым требованиям, иными словами, адаптироваться. Взрослые должны в полной мере осознавать причину возникающих у ребенка трудностей – только тогда можно найти правильный подход и слова утешения.

До двух-трех лет ребенок полностью удовлетворяет свои потребности во взаимодействии с близкими, обретая при этом безопасность и уверенность. С приходом его в детский сад нарушаются привычные для него формы общения, построенные на участии, безусловной любви и заботе. Никто не спешит по его первому зову, не бросается помочь ему, не откликается мгновенно на его нужды и желания. Ребенку трудно это понять, он ждет маму, а не чужого взрослого, ее заменяющего. Это уже не игры в прятки. Мама уходит на долго, оставляя его в незнакомом месте, – а вдруг навсегда?! Возникает острое, интенсивное ощущение страха. В этом состоянии сплетаются воедино страх одиночества, страх потери самого близкого человека – матери, страх лишения родительской любви, защиты и внимания.

Страх разлуки с мамой – яркая эмоциональная реакция. Она возникает у ребенка при поступлении в группу детского сада в ответ на появление

новых условий, пугающей незнакомой обстановки, чужих для него взрослых и детей. Нервная система ребенка пока еще не окрепла, жизненный опыт мал, представления о жизни в большом социуме только начинают складываться. Ребенок в этом возрасте постигает этот мир не посредством слова, а на эмоционально-чувственном уровне. Также аффективно он реагирует на расставания с близкими. Вот почему дети испытывают такие глубокие переживания от разлуки с матерью, и никакие увещания о том, что в садике хорошо, а мама скоро вернется, почти не действуют на ребенка.

Разлука тяжела не только для детей, но и для их родителей, особенно для матери. Многие из них так же, как и их малыши, испытывают трудности и нуждаются в психологической помощи и поддержке. Обычно родителям в этот период свойственны чувства вины, тревоги, обиды, иногда даже злости и собственного страха. Матери и сами могут создавать обстановку тревожности, необдуманно выражая свои чувства и болезненно расставаясь с малышом, они недоверчиво относятся к педагогам и их требованиям. Демонстрируя своим поведением испуг, они тем самым эмоционально усиливают воздействие на него. Надо помнить, что взрослый «обучает» ребенка своим примером в любой конкретной ситуации.

Чтобы не провоцировать страхи, родители должны сохранять спокойствие, уравновешенность и доброжелательность во взаимоотношениях с малышом, быть позитивно настроенными и к воспитателям и к детскому саду. И тогда ребенку будут передаваться эти позитивные чувства.

Причины возникновения страха разлуки:

- дети эмоционально привязаны с рождения к матери и привычным домашним условиям, это возрастная особенность ребенка в младенческом и раннем возрасте, позволяющая ему расти и полноценно развиваться в атмосфере безопасности и защиты;

- дети различны по своему способу освоения нового жизненного пространства – одни идут навстречу всему новому, незнакомому и поэтому адаптируются легко и радостно, другие от природы имеют слабую

нервную систему, тяжело переживают смену привычной обстановки, что провоцирует повышенную тревожность и страхи;

- дети имеют такой уровень сознания, который создает основу для аффективно-чувственного проживания событий;

- дети подходят к концу третьего года жизни к возрастному кризису, что ослабляет их защитные силы и способствует повышенной возбудимости, неуравновешенности, негативизму и протестному поведению.

Острый страх разлуки с близкими у детей, как правило, свидетельствует о повышенном риске невротизации, слабости нервной системы, склонности ребенка к высокой тревожности. Иногда такой страх говорит о просчетах в родительском воспитании, которое либо строилось по типу «кумир семьи», когда ребенок подчиняет себе взрослых, либо отличалось гиперопекой - и то и другое провоцирует острую психологическую зависимость от близких, прежде всего, матери.

По материалам «Справочник педагога-психолога», № 6, 2012.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Что делать, чтобы страх разлуки не возник

1. Задолго до прихода ребенка в детский сад начинайте готовить его к общению с чужими незнакомыми взрослыми и детьми: ходите в гости и на детские праздники в парки и учреждения, чаще бывайте на детских игровых площадках.

2. Наблюдайте за ребенком – как он себя ведет в подобных ситуациях, помогайте ему налаживать контакты с другими людьми, обучайте «волшебным словам» общения: «Как тебя зовут?», «Во что ты играешь?», «Смотри, что у меня есть?», «Давайте играть вместе!». Если ребенок плохо говорит, говорите за него, давая образец поведения.

3. До первого дня прихода в группу побывайте на площадке детского сада, побудьте некоторое время с детьми и воспитателем, при этом комментируйте все, что видите и слышите; чаще посещайте групповую площадку в вечернее время, чтобы ребенок мог наблюдать, как родители спешат за детьми, забирают их домой, как некоторые дети не торопятся уходить, потому что им интересно в этом месте играть.

4. При знакомстве с воспитателями группы расскажите как можно подробнее о своем ребенке, его привязанностях, особенностях, любимых игрушках и занятиях, расскажите, как ребенок привык дома есть, засыпать, проводить время.

5. В первые дни посещения группы побудьте с ребенком (до прогулки, до обеда), не оставляйте его сразу надолго в детском саду, а ограничьтесь парой часов. В последующий месяц не приходите поздно и не оставляйте ребенка на полный день – для него это очень тяжело.

6. После 1-2 дней присутствия в группе с ребенком научитесь мягко, но коротко расставаться с ним. Не затягивайте эту процедуру, но и не отрывайте ребенка резко от себя, попросите воспитателя помочь вам переключить его внимание на что-нибудь интересное.

По материалам «Справочник педагога-психолога», № 6, 2012.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Что делать, если страх разлуки все же возник

1. Разделите чувства ребенка, примите его страх как данность и не уверяйте в том, что «ничего страшного нет».
2. Не вините, не ругайте и не наказывайте ребенка за его страхи.
3. Проанализируйте свое поведение и собственные чувства в ситуации расставания: дети как барометр улавливают наше эмоциональное состояние и откликаются на него.
4. Обязательно побеседуйте с воспитателями группы и узнайте, не произошло ли чего-нибудь неприятного для ребенка – упал, подрался, обидели дети, опрокинул горшок или посуду, плохо и крайне избирательно ест, долго не засыпает, ударился и т.п.
5. Если возможно, проконсультируйтесь с психологом детского сада, попросите его понаблюдать за ребенком и его взаимоотношениями в группе.
6. Объясните ребенку на доступном языке, почему вы оставляете его в детском саду, что полезного и интересного его там ждет.
7. Если это согласуется с правилами детского учреждения, принесите для ребенка «сонную рубашечку», подушечку - думочку, с которой можно посидеть, цветной прикроватный коврик или накидочку (хорошо, если это сделано руками мамы или бабушки) – в этих вещах частичка дома и домашнего запаха, дорогой для ребенка символ семьи.
8. Если страх ребенка и отношения психологической зависимости при расставании с матерью длятся более трех недель, смените того, кто приводит ребенка в детский садик, - это может привести к достаточно быстрому положительному эффекту. Хорошо, если ребенка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый (чаще папа, иногда тети или дяди, старшие братья или сестры).

По материалам «Справочник педагога-психолога», № 6, 2012.