**Как помочь ребенку овладеть наукой расставания**

***Начало посещения детского сада и неизбежное при этом расставание с мамой и со всеми близким, родным и домашним может пугать и расстраивать детей. Некоторое время они чувствуют себя одинокими, заброшенными и забытыми. Взрослые должны помочь малышу восстановить радостное ощущение жизни в новых условиях, а для этого необходимо, чтобы они и сами были спокойны, тверды и уверенны. Ребенок взрослеет, и преодоление страха расставания с мамой на пороге детского сада – очередная ступень его личностного роста.***

 Временная разлука с привычной домашней 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. Почему?

 Результатом тесного взаимодействия ребенка с матерью в младенчестве становится эмоциональная привязанность к ней и доверие к близким. Чем крепче эта связь, тем сильнее страдания ребенка, если мать исчезает, пусть даже временно – уходит в магазин, на работу или в гости. Ранней профилактикой страхов разлуки становятся игры в прятки, когда взрослый (мать, бабушка, отец) исчезает ненадолго и быстро появляется. Сколько радости вызывает возвращение матери! Понимание, что она или другие близкие могут то пропадать, то появляться, приходит к ребенку медленно и трудно.

 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 приспосабливаться к незнакомым стенам, людям и новым требованиям, иными словами адаптироваться.

 До 2 – 3 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 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 надолго, оставляя его в незнакомом месте, - а вдруг навсегда?! Возникает острое интенсивное ощущение страха. В таком 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. На третьем году жизни у ребенка еще сохраняется повышенная возбудимость, эмоциональная чувствительность и впечатлительность. Вот почему дети испытывают такие глубокие переживания от разлуки с матерью, и никакие увещевания о том, что в саду 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 их малыши, испытывают трудности и нуждаются в психологической помощи и поддержке. Обычно родителям в этот период свойственны смешанные 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 воздействуют 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**

***Почему может возникнуть страх разлуки?***

***Потому что 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;
* 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;
* Имеют такой уровень сознания, который создает основу для аффективно-чувственного проживания событий;
* Подходят к концу третьего года жизни к возрастному кризису, что ослабляет их защитные силы и способствует повышенной возбудимости, неуравновешенности, негативизму и протестному поведению.

***Потому что родители:***

* Вели обособленный образ жизни с ребенком, ограждали его от людей, мало посещали с ним общественные места и места, где он может встретить других детей и взрослых;
* Редко давали ребенку возможность играть со сверстниками в песочнице, на качелях, в парке;
* Не готовили детей к посещению детского сада, не знакомились с пространством детского сада заранее;
* В первые дни оставляли ребенка на слишком долгое время;
* Выбирали неправильные слова утешения: «Вот поспишь – и я сразу приду», «Если не останешься в детском саду, не приду за тобой», «Не бойся, ничего страшного в детском саду нет», «В детском саду плачут только нехорошие дети».

**Какие дети подвержены страху отрыва от матери**

***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 психическую зависимость от близких, прежде всего от матери.***

 ***Более всего подвержены страху отрыва от матери дети:***

* С повышенной эмоциональной зависимостью от мамы;
* Эмоционально чувствительные и впечатлительные – они ярко, образно запоминают те или иные события жизни;
* Имеющие уже в младенчестве ярко выраженный инстинкт самосохранения;
* Подверженные другим сильным страхам – боятся животных, сказочных персонажей, темноты, воды или высоты, имеют страхи, не свойственные их возрасту;
* Пережившие психотравмирующие ситуации (пребывание в стационаре без матери, развод родителей, смерть близких, перемена места жительства и т.п.);
* Соматически ослабленные.

***Кроме того следует помнить, что мальчики чаще, чем девочки подвержены страху отрыва от матери.***

**Советы родителям**

***Что делать, чтобы страх 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 ведет себя 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!», «Давай 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 воспитателем 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 можно побыть с ребенком (до прогулки, до обеда), не оставляйте его сразу надолго в детском саду, а ограничьтесь парой часов. В последующие две недели не приходите поздно и не оставляйте ребенка на полный день – это для него 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.

***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 эмоционально улавливают наше эмоциональное состояние и откликаются на него.
4. Выясните дома, почему ребенок боится идти в группу, это можно сделать с помощью игры в «детский сад», где та или иная игрушка олицетворяет самого ребенка, а взрослый наблюдает, как игрушка поступает, что она говорит и делает. Спросите, что ей нравится или не нравится в детском саду, какое у нее заветное желание.
5. Обязательно побеседуйте с воспитателями группы и узнайте, не произошло ли чего-нибудь неприятного для ребенка – упал, подрался, обидели дети, опрокинул горшок или посуду, плохо или крайне избирательно ест, долго не засыпает, ударился и т.п.
6. Проконсультируйтесь с психологом детского сада, попросите его выйти в группу и понаблюдать за ребенком и его взаимоотношениями.
7. Объясните ребенку на доступном языке, почему вы оставляете его в детском саду, что полезного и интересного ждет его там.
8. Дайте в детский сад ребенку его любимую игрушку – она станет оберегом (вы ее об этом попросите), или «мамину» вещь, например, пахнущий мамиными духами платочек, в который можно уткнуться, если ребенок заскучает, небольшой альбомчик с семейными фотографиями ит.п.
9. Если страх ребенка и отношения психологической зависимости при расставании с матерью длятся более трех недель, смените того, кто приводит ребенка в детский сад, - 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).

**Удачи вам и вашему малышу!**