

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## «Долгие проводы - горькие слезы», или что делать в случае тяжелой адаптации?



Сердце разрывается при виде плачущего малыша, которого мама утром ведет в детский сад. Хочется успокоить, отвлечь, защитить, только бы не видеть этой тоски и боли в детских глазах, не слышать жалобного или пронзительного крика. А каково маме, которая возможно спешит на работу? У многих женщин не хватает опыта и выдержки справиться с ситуацией. Поговорим о том, как помочь себе и своему малышу, если он тяжело и долго привыкает к детскому саду.

Самая лучшая помощь для ребенка – это профилактическая или подготовительная работа семьи и дошкольного учреждения. Но бывают ситуации, когда в силу многих социальных или личных причин такая подготовка не сложилась или не стала эффективной. Иногда даже при предварительной работе с ребенком его адаптация носит затяжной характер.

**Если это случилось с вашим малышом, стоит, прежде всего, задуматься и ответить самим себе на ряд вопросов:**

1. Действительно ли малыш физически и психически готов оторваться от мамы?
2. Готовы ли Вы к тому, чтобы "отпустить" от себя ребенка, помогать и поддерживать его психологически?
3. Не осложнена ли адаптация ребенка внутрисемейными травмами и конфликтами?
4. Есть ли у ребенка положительный контакт с воспитателем?
5. Не поспешили ли Вы оставлять малыша в саду надолго?

**Ответив честно самим себе на эти вопросы, Вы наверняка определите причину собственных страданий и сможете с ней справиться.**

Все дети реагируют на обиду и боль одинаково – плачут. Плачут дети по-разному. Кто-то сильнее, кто-то меньше, кто-то успокаивается, отвлекаясь на игрушку, а кто-то даже не открывает глаз, из которых бесконечным потоком текут горькие слезы. Один страдает скрыто, не закатывает истерик, не швыряет игрушки, не дерется, другой же - открыто выражает агрессию и протест. При этом и тот и другой ребенок переживают сильный стресс, который может перейти в серьезную психологическую травму.

**Необходимо знать:** ребенок не должен плакать без перерыва более 20-30 минут. Если все это время он заходится в плаче, не обращая внимания на любые попытки его остановить, это может привести к серьезному психическому срыву. Тем более, если такая ситуация повторяется в течении длительного времени.

## В каком случае ситуация становится опасной для здоровья и благополучия ребенка?

- 1) **физическое состояние:** ребенок теряет в весе, серьезно нарушился аппетит и сон, жалуется на слабость, недомогание (болит головка, животик, ножки и т. д.). Малыш выглядит бледным, уставшим. Могут наблюдаться рвота и диарея, энурез;
- 2) **психическое состояние:** плаксивость переходящая в истерики, крайняя раздражительность и склонность к агрессии. Может наблюдаться подавленность и замкнутость. Ребенок буйно демонстрирует свои эмоции, при этом сильно возбуждается, его трудно успокоить и переключить. Появляется тревожность и страхи. Если малыш крайне болезненно реагирует на детский сад, необходимо поменять тактику, дать ему возможность успокоиться, почувствовать себя в безопасности, побыть с ним вместе на прогулке, во время игр.

**Самое трудное** для многих мам и детей – это момент прощания, когда ребенок должен покинуть пределы раздевалки и зайти в групповую комнату.

### Как делать не надо:

- ✓ не пытайтесь втолкнуть ребенка в группу и убежать, чтобы не слышать его плача
- ✓ не затягивайте момент прощания, если малыш начинает расстраиваться все больше и больше
- ✓ не позволяйте «отрывать» от вас ребенка воспитателю

### Как поступать правильно:

- ✓ настраивайте ребенка заранее, разговаривая спокойным размеренным голосом
- ✓ постарайтесь успокоить его, приласкайте, не позволяйте себе внутренне заводить, вместе с воспитателем отвлеките его с помощью интересной игрушки
- ✓ если малыш совсем не поддается на уговоры и хитрости, пройдите с ним ненадолго в группу, чтобы он мог успокоиться и побыть вместе с вами и другими детьми. Если не получается уйти, заберите ребенка и попробуйте прийти вместе в то время, когда удобно, чтобы не отвлекать воспитателя от других детей. Договоритесь с педагогом заранее, когда он сможет пообщаться с вами и ребенком в группе или на прогулке.

Напоследок хочется напомнить Вам, что нет безнадежных случаев, поймите, в чем **ПРИЧИНА ВАШИХ ТРУДНОСТЕЙ**, проявите терпение и выдержку!

**Желаем удачи!**