

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

СЕМЬ&Я
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

ПО ОКАЗАНИЮ УСЛУГ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕТОДИЧЕСКОЙ
И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ, ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ,
А ТАКЖЕ ГРАЖДАНАМ, ЖЕЛАЮЩИМ ПРИНЯТЬ НА ВОСПИТАНИЕ В СВОЮ СЕМЬЮ ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ



2023 ГОД

ПРО ДЕТЕЙ, СЕМЬЮ
-РОДИТЕЛЯМ

КАТЯ ТИМУРШИНА

Получить консультацию

+7(937)595-27-75

Что делать, если ребенок боится разлуки с вами

Когда родители приводят детей утром в школу или детский сад, те часто испытывают тревогу. Психологи называют такую боязнь разлуки с родителями сепарационной тревогой. Особенно часто она проявляется у детей дошкольного возраста. Если вы поможете своему ребенку побороть сепарационную тревогу, это создаст здоровую эмоциональную основу, которая в будущем принесет ему большую пользу. В школьном и подростковом возрасте он будет уверенным в себе и самостоятельным. Но как же помочь ребенку справиться с сепарационной тревогой? В этом вам помогут игры на воображение. Это поможет ребенку проигрывать свои конфликты и ситуации, которые вызывают у него страх, в безопасной обстановке. Дети лучше справляются с эмоциональными проблемами с помощью игр.

Рассмотрим несколько примеров.

Маша

Каждый раз, когда мама приводила четырехлетнюю Машу в детский сад, девочка хватала ее за ноги и умоляла не уходить. Слезы и выражение отчаяния на лице дочери заставляло ее маму чувствовать себя беспомощной, когда она уходила на работу.

Родители Маши подумали, что игра поможет ей справиться с проблемой. Дома все вместе разыграли сценку прихода в детский сад. Для этого Маша использовала кукол, мягкие игрушки и кубики. Девочка смогла увидеть ситуацию со стороны и найти способ сделать разлуку с родителями в течение дня более комфортной.

Даня

Пятилетний Даня перешел в новый детский сад после того, как его семья переехала. Он был рад тому, что у него появились новые друзья, но вместе с тем он чувствовал страх и тревогу. Его родители также беспокоились о том, как пройдут его первые

дни в новом детском саду – ведь раньше переезды ему давались трудно.

Родители объяснили Дане, что можно ожидать в первый день в новом детском саду. Они предложили ответить на все вопросы Дани, но он молчал. Поэтому родители решили привести в разговор элементы игры, чтобы мальчику стало легче говорить об этом. Они знали, что Даня любит воображаемые игры, и подумали, что игра поможет разобраться с его страхами.

Даня с папой разыграли сценку, используя для этого мягкие игрушки. Даня играл плюшевым мишкой, а папа – зайцем. «Я завтра пойду в новый детский сад, - сказал заяц. – И я чувствую... ммм, что же я чувствую?». - «Страх», - ответил мишка. – «Да! Мне страшно, потому что я не знаю, чего мне ожидать. Ты не знаешь, заяц?». Заяц предложил: «Я не знаю, но ты можешь спросить своих родителей». – «Это отличная идея», - ответил мишка.

В таком ключе игра проходила и дальше. Заяц помог своему другу мишке выразить свою тревогу из-за нового детского сада, а мишка начал задавать вопросы, которые Даня хотел задать своим родителям. Поскольку Даня мог задать вопросы и выразить свои чувства в игровой форме, он был морально готов к тому, чтобы пойти в новый детский сад и чувствовал себя более комфортно.

Рассмотрим несколько способов, с помощью которых родители могут помочь детям более комфортно переносить разлуку.

1. Узнайте, как с детьми обращаются в детском саду. Что делает воспитатель, когда ребенок расстраивается и плачет после того, как родители уходят? Узнав о таких нюансах, родители могут лучше поддержать своего ребенка.

2. Подготовьте ребенка. Заблаговременно поговорив с ним о том, что ожидает его в детском саду, вы почувствуете себя комфортно. Вместе с ребенком почитайте истории о детском саду, чтобы он представил, что его ждет. Во время прогулки

сходите с ним на спортивную площадку возле детского сада. Так он быстрее привыкнет к новой атмосфере.

3. Найдите ребенку приятеля. Познакомьтесь с детьми, которые будут ходить с вашим ребенком в одну группу, и их родителями. Когда в начале дня ребенок увидит знакомое лицо, ему будет комфортнее в течение дня без родителей.

4. Практикуйте активное слушание. Когда ребенок хочет чем-то с вами поделиться, уделите ему все свое внимание. Скажите ему, что вам интересно, что происходит в детском саду. Но не задавайте ребенку слишком много вопросов – дайте ему самому рассказать то, что он сам считает важным.

5. Позвольте ребенку взять инициативу в разговоре в свои руки. Ребенку будет легче выражать свои мысли и чувства, если он почувствует, что может контролировать ход беседы. Скажите, чтобы ребенок давал знать, когда он будет готов поговорить или, наоборот, взять паузу в разговоре.

6. Играйте с ребенком в игры, которые развивают у него способность комфортно находиться отдельно от родителей (например, в прятки). Игры, в которых предметы и люди исчезают, а затем возвращаются, помогают ребенку понять, что люди все еще находятся недалеко, даже если ребенок их не видит.