

## Искусство успокаивать ребенка:

Успокаивать встревоженного расставанием ребенка - довольно непростое занятие. Оно требует времени, терпения и уверенности в своей правоте.

Чтобы успокоить ребенка, нужно ему сочувствовать и верить, что малыш ничего не делает «назло», он просто переживает еще непонятное ему взросление.

### Три способа показать ребенку, что Вы ему сочувствуете

- ♦ Взять ребенка на руки (посадить на колени, прижать к себе), покатать, как маленького, погладить и сказать, что вам действительно жаль его, ведь он так сильно расстраивается.
- ♦ Подумать, от чего именно Ваш ребенок расстроен больше всего, и сказать ему об этом (ведь сами дети чаще всего не могут рассказать словами о своих переживаниях). Например: «Тебе так не хочется идти в садик!», или «Ты так боишься, что я поздно вернусь!», или «Тебе грустно, что ты остаешься один (одна) без меня...», или что-нибудь ещё, ведь каждая мама хорошо чувствует, что именно тревожит её малыша, только не всегда говорит об этом вслух.
- ♦ Выслушать все сердитые и обидные слова, которые говорит ребенок, не оправдывайтесь, ведь главное сейчас – это переживания ребенка, а не переживания сочувствующего взрослого.

Важно помнить, что при расставании именно ребенок нуждается в утешении, а вовсе не взрослый, озабоченный собственными переживаниями.

Успокаивая ребенка, не ждите от него прощений, разрешений и оправданий для себя!

Сочувствуя ребенку, нужно постараться не начать сочувствовать себе, меняясь с ребенком ролями.

Если же маме или папе самим тяжело дается успокоение ребенка, если они сами слишком сильно переживают и им хочется прижаться к малышу, пожаловаться ему и утешиться около него, то им лучше поговорить об этом друг с другом, с хорошими друзьями, а может и с психологом.



МОАУ ДС № 7 г. Тынды



## «Слёзы при расставании...»

Педагог-психолог  
Кравцова Е.М.  
2022 г.

## Как лучше прощаться с ребенком?

Найдите рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомните, что вы знаете о желаниях малыша и решите чего хотите вы.

### Ребенок хочет:

- ◆ Знать, куда уходит мама;
- ◆ Знать, когда она придет;
- ◆ Быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- ◆ Быть уверенным, что с мамой ничего не случится.



### В то же время взрослый хочет:

- ◆ Обеспечить безопасность ребенка;
- ◆ Не опоздать туда, куда идет;
- ◆ Оставить ребенка в достаточно хорошем настроении;
- ◆ Вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.



## Стратегия прощания:

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).
- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду в парикмахерскую, чтобы стричь волосы», или «Я иду на работу печатать на компьютере», или «Я иду к тете Лене пить чай»). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело которое она будет делать, - полезное и приятное.
- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам. Можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь». Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он определяет время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будешь с воспитателем (назвать её имя, отчество). Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете вместе меня встречать».
- Не сулите «призов» за то, что он вас отпускает, но если попросит ему что-то принести, не отказывайте. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

