

Как помочь ребенку преодолеть боязнь разлуки

В период адаптации к школе многие дети и родители тяжело переносят расставание. Ведь начало учебного года вызывает самые разные чувства: волнение, грусть, радость или все эмоции вместе! Предлагаем советы, которые помогут вам и вашему ребенку в первые дни учебы в Pre-K или 3-K.

- **Напомните о доме**

Учитель может предложить ребенку принести в школу предмет из дома. Мягкая игрушка, любимая кукла, одеяльце или семейная фотография утешат ребенка вдали от дома и родителей.

- **Напишите записку**

Напишите ребенку короткую записку: «Желаю хорошо провести день в школе. Я заберу тебя в 3. Люблю тебя». Скажите учительнице, что записка лежит в школьной сумке, чтобы она могла прочитать ее ребенку, если он загрустит.

- **Задержитесь в школе**

Если ребенок очень расстроен, не уходите сразу. Поговорите о том, чем он будет заниматься в школе, покажите ему класс, снова представьте его учителю и помогите найти любимые игрушки.

- **Не забудьте попрощаться**

Напомните ребенку, что вы придете за ним после уроков. Вместо того, чтобы незаметно уйти, обнимите и поцелуйте его, и, когда он присоединится к другим детям, помашите ему и попрощайтесь. Такое прощание вселит в ребенка уверенность в том, что родитель вернется. Если ребенок нервничает, скажите, что вы тоже будете по нему скучать.

- **Установите распорядок дня**

Распорядок помогает детям освоиться на новом месте. Повторяющийся изо дня в день ритуал встречи и прощания поможет ребенку привыкнуть к расставанию. Зная распорядок дня, дети в меньшей степени испытывают тревогу.

- **Отведите время на игры**

Игры с другими детьми способствуют развитию таких навыков, как умение делиться и соблюдать очередность. Прогулки в парке, встречи с друзьями и членами семьи отлично подходят для игр.

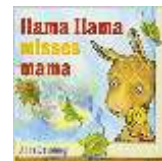
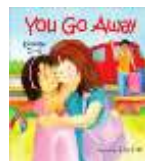
- **Ежедневно читайте с ребенком!**

Прочитайте с ребенком книги про расставание, чтобы он понял, что за короткой разлукой следует встреча. Ниже представлены книги по этой теме. Попросите учителя или библиотекаря подобрать вам похожие книги.

You Go Away (автор – Dorothy Corey)

I Love You Little One (автор – Nancy Tafuri)

Llama Llama Misses Mama (автор – Anna Dewdney)



По материалам [NAEYC Blog Post on Separation Anxiety](#)