

## **Консультация для родителей «Как поддержать ребенка при разлуке с родителями в детском саду: психологические стратегии»**

**Подготовил:  
Педагог-психолог  
Писарева В.А.**

Разлука с родителями в детском саду может быть для ребенка стрессовым периодом, который требует особой поддержки и внимания. Психологические стратегии могут помочь облегчить адаптацию и укрепить связь между родителями и ребенком в такой непростой ситуации.

### **1. Подготовка к разлуке**

Перед тем, как оставить ребенка в детском саду, важно провести подготовительные беседы, объяснить, что произойдет и что родители вернутся за ним. Это поможет уменьшить тревожность и страх у малыша.

### **2. Установление ритуалов**

Создание устойчивых ритуалов при прощании может облегчить разлуку. Например, можно придумать специальный приветственный жест или рассказывать о планах на вечер после работы.

### **3. Поддержка со стороны педагогов**

Важно, чтобы педагоги в детском саду были в курсе ситуации и могли оказывать поддержку ребенку во время разлуки. Для этого можно установить открытую коммуникацию с педагогами и обсудить индивидуальные потребности ребенка.

### **4. Психологические игры и упражнения**

Проведение игр и упражнений, направленных на выражение эмоций и укрепление связи с родителями (например, через рисование или игру в "телефончик"), может помочь ребенку пережить разлуку более легко.

### **5. Поддержка от родителей**

Родители также могут оказывать поддержку, даже находясь на работе. Например, можно договориться о звонке или видеозвонке во время разлуки, чтобы утешить и успокоить ребенка.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и необходимо выбирать стратегии поддержки, учитывая его индивидуальные особенности.

Литературные источники:

1. Джон Боулби «Надежная основа: привязанность родителей и детей и здоровое развитие человека».
2. Мэри Д., С. Эйнсворт и др. «Паттерны привязанности: психологическое исследование странной ситуации» (1978).
3. Дэниел А. Хьюз и Джонатан Бейлин «Воспитание, основанное на мозге: неврология ухода за здоровой привязанностью».

