**Как пережить кошмарное утро: что делать, если ребёнок не хочет ходить в садик?**

Если посмотреть форумы, на которых общаются мамы, одна из самых больных тем для них — ситуация, когда ребёнок не хочет ходить в садик. Для многих родителей утро превращается в настоящий кошмар: истерики, слёзы, скандалы. Эмоционально приходится трудно всем. Начинается этот марафон дома и продолжается уже непосредственно в группе. Это напрягает всех членов семьи, воспитателей, других деток. Есть ли какой-то выход из такого тупика? Что советуют психологи?

**Причины**

Решение данной проблемы следует начать с выяснения причин такого неожиданного поведения.

**В первый раз**

Если ребёнок не хочет идти в детский сад только сегодня и изъявил такое желание в первый раз, родителям можно предпринять следующие шаги для выяснения причин:

1. Не ругайтесь, не кричите, не заставляйте ничего делать насильно.
2. Спокойно, доброжелательно спросите, почему он не хочет идти в садик. В 50% случаев ответ будет содержать истину — надо только распознать её среди плохо поставленной речи и неумения выразить свои мысли и эмоции.
3. Проверьте температуру, горло, поинтересуйтесь, как он себя чувствует. Одна из причин — болезнь.
4. Другая — элементарное невысыпание. Проанализируйте, во сколько он лёг вечером, как спал, не рано ли проснулся.
5. Признайтесь сами себе, не спровоцировали ли вы дурное настроение ребёнка: заставили съесть нелюбимую манную кашу, наругали за неубранные игрушки.
6. Если причина не обнаружена дома, спросите у воспитателя, что такого вчера произошло в группе, что сегодня малыш не хочет идти в садик.

Взрослым трудно понять, что в основе таких единичных детских протестов могут лежать самые несущественные (с их точки зрения) мелочи. Причиной может быть всё что угодно: увидел дождь за окном, вспомнил грустный мультик, нечаянно стукнулся, да элементарно хочет остаться дома — поиграть в любимые игрушки… Если у вас доверительные отношения с ребёнком, вы наверняка поймёте, что с ним происходит и почему он протестует.

**Регулярно**

Совсем другое дело, когда ребёнок чуть ли не каждый день истерит и не хочет оставаться в садике. Здесь дело уже не в том, что он плохо себя чувствует или не выспался. Причина наверняка гораздо серьёзнее и требует более тщательного расследования со стороны родителей.

**Психологи называют 5 основных факторов.**

**Причина 1. Маленький возраст**

Не зря вся общественность раскололась на два противоборствующих лагеря. Те, кто говорят, что до 3 лет нельзя отдавать малышей в детский сад, и их противники — сторонники ранней социализации. Большинство психологов склоняются к мнению, что до этого периода у ребёнка ещё слишком неокрепшая психика. Она не выдерживает такой смены обстановки — отсюда истерики и протесты.

**Причина 2. Особенности психики**

Фактор, касающийся как тех, кому ещё не исполнилось 3 лет, так и тех, кто постарше. Определяется индивидуальными особенностями детской психики. Есть дети-интроверты, -аутисты, -индиго (просто не так ярко выраженные). Они чувствуют себя комфортнее дома или в одиночестве. С трудом идут на контакт. Не переносят шума.

**Причина 3. Социальная дезадаптация**

Некоторые дети не умеют общаться, поэтому не хотят идти каждое утро туда, где у них не сложились отношения с кем-то. Они не участвуют в играх, агрессивны, сами провоцируют конфликты, никого не слушают, ни с кем не дружат. И это вовсе не особенности психики, как в предыдущем случае. Их просто этому не научили в своё время родители. Прятали своё чадо в четырёх стенах дома, как дивный цветок, а потом сорвали его и отправили в чужеродную среду к незнакомцам, с которыми он не знает, как себя вести.

**Причина 4. Конфликт**

Крайне неприятный фактор, который однозначно не стоит пускать на самотёк. Во-первых, малыша могут обижать в садике сверстники — из-за внешности, какого-то поступка, единичного случая. Иногда агрессором выступает какой-нибудь Вася Пупкин — «главарь» детской банды, непререкаемый «авторитет», а на самом деле просто нахальный, невоспитанный и грубый мальчик. Реже ребёнок становится изгоем у целого коллектива.

Бывает и так, что не складываются отношения с воспитательницей. Либо у неё авторитарный стиль преподавания, она строга и требовательная. Либо выплеснула на малыша свою антипатию или плохое настроение. Либо он сам никого, кроме родителей, не воспринимает и не хочет ходить к чужой тётеньке.

**Причина 5. Нехватка родительской любви**

Самая неприятная причина, в которой родители вряд ли признаются сами себе. Если мама с папой заняты весь день на работе и катастрофически мало проводят времени с малышом, он осознаёт себя брошенным, одиноким. Это чувство обостряется, когда надо идти в садик. Ему кажется, что его отправляют туда навсегда. Он боится, что за ним не вернутся. Отсюда — истерики, слёзы, катания по полу, душераздирающие крики. Также такое происходит в семьях, где родители находятся в состоянии развода.

Психологи настоятельно советуют родителям тщательно вчитаться в эти факторы и примерить их к своей ситуации. Возможно, вы даже не догадывались об истинной причине такого поведения своего малыша.

**Что делать?**

Каковы же будут советы психолога родителям тех детей, которые саботируют поход в садик?

**Устранить причину**

Сначала выясните причину, а затем постарайтесь её устранить. Не получится это сделать — считайте, так и будете маяться по утрам с детскими воплями и истериками.

***Как устранить временные причины:***

* прислушайтесь к жалобам малыша и помогите ему решить проблему;
* при первом же недомогании своевременно проходите курс лечения, исключая болезнь как одну из причин нежелания ходить в садик;
* обеспечьте полноценный сон: дошкольник должен ложиться в 21.00, крайний срок — 22.00; перед сном — никаких увеселительных мероприятий и возбуждающих игр;
* держите себя в руках, не выходите по утрам из себя, не ругайтесь, не становитесь причиной дурного настроения;
* постарайтесь сообща с воспитателем выяснить, что случилось накануне в группе, и урегулировать все недоразумения.

***Как устранить постоянные причины:***

* не отдавать в садик до 3-х летнего возраста;
* проконсультироваться с психологом (или даже психотерапевтом) по поводу психических особенностей своего малыша, отличающегося на фоне остальных (речь об интровертах, индиго, [аутистах](https://ponervam.ru/autizm.html));
* учите ребёнка общаться: играйте в ролевые игры, ходите в гости, играйте на детских площадках с другими детками;
* деликатно, но настойчиво решайте конфликтные ситуации с «васями пупкиными» и грубыми воспитательницами;
* уделяйте ребёнку достаточное количество внимания, открыто проявляйте к нему любовь, не торопитесь толкать в группу, спеша на работу;
* любовью и лаской убедите малыша, что никогда его не бросите ни в садике, ни где-либо ещё;
* даже при разводе родители должны позаботиться о том, чтобы он никак не сказался на психологическом состоянии ребёнка.

**Успокоить**

Выяснение и устранение факторов, из-за которых по утрам в каждой второй семье случаются истерики, — это, конечно, действенно и хорошо. Но вовсе не так быстро. А сейчас, вот именно в данный момент, в 7.30, — все опаздывают на работу, нервничают и срываются. И надо что-то срочно делать с катающимся по полу ребёнком в соплях и слезах, который наотрез отказывается одеваться и выходить из дома.

Так что делать, если ежедневно устраиваются истерики утром перед тем, как идти в садик?

1. Создайте с самого утра тёплую, дружественную атмосферу, чтобы ребёнок не думал о плохом. Приготовьте вкусный завтрак. Улыбайтесь, обнимайте его.
2. Если в садике не запрещено, разрешите ему взять с собой любимую игрушку.
3. Дайте с собой «частичку мамы»: положите в кармашек конфетку, медальончик, маленькую игрушку из Киндер Сюрприза.
4. Расскажите сказку о волшебном поцелуе мамочки, который защищает её любимого сыночка (дочку) весь день.
5. Как только на глазах показываются слёзы, отвлекайте — расскажите что-нибудь смешное, спросите, покажите на что-нибудь за окном или в небе.
6. Если плача избежать не удалось, не кричите и не повышайте голоса. Скажите, что вам грустно из-за такого поведения. Теперь придётся уволиться с работы, чтобы сидеть дома. А значит, не будет денежек на мороженое, кино и новые игрушки.
7. Замотивируйте: скажите, что, если он будет умницей, вечером его ждёт сюрприз.
8. Во время истерики главное правило — не идти у ребёнка на поводу. Если уговоры не помогают, игнорируйте. Молча одевайтесь на работу, делая вид, что вот-вот уйдёте.

Если ребёнок, не желая ходить в садик, плачет по утрам, попробуйте этот алгоритм действий. Успокоится — перестанет думать о плохом — послушается маму и всё-таки отправится в группу.

**Профилактика истерик**

Всех этих утренних «концертов» можно избежать, если своевременно подготовить ребёнка к детскому саду.

Во-первых, 100 раз подумайте, прежде чем отдавать кроху, которому ещё не исполнилось 3 лет. Маму, которая побыстрее хочет выйти на работу, понять можно. Но стоит ли карьера [детских истерик](https://ponervam.ru/isterika-u-rebenka.html)? Найдите возможность, чтобы этот период он воспитывался дома.

Во-вторых, следует создавать у ребёнка только положительный образ детского сада. Если в гости будет приходить мальчик постарше и рассказывать ужасы, которые творятся у них в группе (все кричат, бегают, дерутся, отбирают игрушки), малыш испугается и на подсознательном уровне потом не захочет ходить в такой бедлам. Читайте ему сказки о том, как весело и хорошо там играют детки.

В-третьих, психически здоровый, адекватный, развитый по годам ребёнок не будет устраивать истерик. Поэтому с самого детства он должен расти в благоприятной семейной атмосфере, чувствовать любовь и поддержку своих родителей. Если имеется психотравма, занижена самооценка, есть какие-то отклонения, лучше ещё до детского сада показать малыша профильным специалистам и придерживаться их рекомендаций.

В-четвёртых, как только ребёнок встал на ножки и пошёл, ему надо прививать коммуникативный навык. Обеспечьте ему общение со сверстниками: на детской площадке, во время прогулок, в гостях. Научите общаться со взрослыми — уважительно, но без всякого страха. В дальнейшем этот опыт поможет ему быстро адаптироваться в детском саду. Наладив контакт с остальными детками и воспитательницей, он будет с радостью ходить к ним каждое утро без слёз и криков.

Нельзя пускать ситуацию на самотёк. Некоторые родители, у которых и так много забот, стараются не обращать на это внимания, дескать, всё само пройдёт. Результатом такого отношения становятся неврозы в сопровождении заикания, энуреза, отставания в развитии, различных поведенческих расстройств. Не уходите от проблемы — чем быстрее вы её решите, тем скорее в вашей семье настанут мир и спокойствие.