

Разлука с мамой и как ее пережить



Зная, что ваш малыш трудно переживает разлуку с вами, советуем обратить внимание на следующее:

- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, малышу будет проще отпускать вас. Например, крепкое объятие, поглаживание по спинке, несколько ласковых слов. Быть может, это поможет отвлечь ребенка от грустных мыслей.
- Если вы пользуетесь духами постоянно, сбрызните платочек ребенка и положите его в кармашек. Когда придет пора для слез, малыш успокоится быстрее. Он знает запах мамы и очень чувствителен к нему.
- В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Восполняйте это качеством общения, то есть чаще обнимайте ребенка, говорите: *«Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится»*.

- Если вам непременно нужно уйти, постарайтесь сами выглядеть спокойной и уверенной, малыш чутко чувствует ваше состояние, если вы тревожитесь, то вскоре и его охватит беспокойство.
 - Перед тем как уйти, предложите малышу игру, которая могла бы надолго увлечь его. Тогда ваш уход показался менее значимым, чем процесс игры. Поиграйте немного вместе с ребенком, а потом предложите сконструировать что-нибудь к вашему приходу, нарисовать картинку, прибрать игрушки. Но таким приемом не стоит злоупотреблять.
 - Обязательно скажите, когда вы вернетесь. Пусть малыш еще не совсем хорошо ориентируется во времени, но все равно укажите, сколько вы будете отсутствовать - 15 минут, 2-3 часа, и дайте качественную характеристику времени своего возвращения. *«Вернусь скоро, ты еще даже не успеешь собрать мозаику», «Я вернусь через два часа, за это время ты успеешь покушать и погулять, прибрать игрушки», «Я приду, когда эта стрелка остановится здесь, на цифре 5».* Малыш будет внимательно следить за стрелкой и не начнет беспокоиться, пока стрелка не появится на указанной отметке. Только тогда вам необходимо вернуться раньше означенного времени.
 - Ребенок должен увидеть, что мама не боится воспитателя, доверяет ему. Малышу можно сказать, что воспитатель побеспокоится о нем: покормит, уложит спать, погуляет вместе с ним.
 - Откажитесь от спешного убегания «по-английски». Это травмирует ребенка, лишает чувства безопасности, создает ощущение, что мама исчезнет, стоит ему только отвернуться. Малыш будет неусыпно следить за вами и пускаться в слезы всякий раз при разлуке. Не провоцируйте его таким уходом. Предупредите, что уходите ненадолго и скоро вернетесь, помахав на прощание рукой. *«Пока, пока, я ухожу, но скоро вернусь».* Не обманывайте ожиданий малыша, не задерживайтесь.

В первые дни двух-трех часов, проведенных в детском саду, для ребенка вполне достаточно.

Если соблюдать эти несложные правила, детских слез по утрам станет меньше.

Подготовил: педагог-психолог Михайлова А.А.