

Тревога при расставании, или Как правильно уйти, не травмируя детскую психику?

Наша жизнь полна встреч и расставаний... Но болезненнее всего расставания переносят наши дети. Эти глупышки воспринимают разлуку как что-то страшное, очень грустное и необратимое. Сердце разрывается, когда мы понимаем, что нам надо уйти по своим делам и оставить малыша с бабушкой, подругой, или... одного.

И, дабы избежать неприятной, но совсем короткой разлуки, мы идем на хитрость и скрываемся «по-английски», то есть тихо, молча, незаметно для своего чада. Мамы! Папы! Бабушки и дедушки! Так делать нельзя! Такой уход может привести к очень негативным последствиям.

Хочу оговориться, что беспокойство при расставании не только нормально, это положительное проявление привязанности ребенка к вам. Сообщите ребенку, что вы уходите, даже если это вызовет некоторое беспокойство в ожидании расставания. Это лучше, чем уйти неожиданно. Ребенок должен знать, что вы – человек, и имеете право на личную жизнь, что у вас могут быть свои дела. Дайте понять, что вы – не его собственность.

Частые уходы невзначай приведут к тому, что малыш будет ждать следующего вашего ухода, проявлять беспокойство. Вы в туалет – ребенок нервничает, вы на кухню – он напряжен, вы передвигаетесь по комнате – он старается не упустить вас из виду. Его несформированная нервная система находится в постоянном напряжении. Отсюда плохой сон, плохой аппетит, кошмары, плаксивость, переутомление, агрессия и т.д.

Дайте ребенку понять, что вы всегда будете возвращаться за ним. Ребенок, поднимающий крик каждый раз, когда его мама уходит, может испытывать неуверенность в том, что она придет обратно. После нескольких коротких расставаний даже самый беспокойный малыш поймет, что мама уходит и всегда возвращается к нему.

Будьте, однако, осторожны, сообщая ребенку о своем уходе, и не подчеркивайте этого. Скажите просто и спокойно: «Мама и папа уходят, а с тобой останется няня». Если вы будете слишком акцентировать на этом, у малыша создастся впечатление, что вы

беспокойтесь, и он тоже начнет беспокоиться. Пусть расставание будет быстрым и решительным. Напомните себе, что горе, которое вы видите в момент расставания, скорее всего исчезнет, как только вы уйдете. Лучше всего расставаться со словами «Я люблю тебя». Можно «спрятать» поцелуй в карман ребенка как один из ритуалов расставания.

Признавайте чувства ребенка. Скажите ему: «Я знаю, что тебе нелегко, но ты большой мальчик и сумеешь совладать с собой». Оставьте с ним кусочек себя. Если вы оставите ребенку что-то, принадлежащее вам, вы дадите ему понять: «Я вернусь за тобой».

Для ребенка постарше (лет пяти) полезно составить график занятий на то время, пока вы будете отсутствовать. Если вы пользуетесь услугами новой няни, попросите ее прийти пораньше, например, за 1 час до вашего ухода. Обязательно посидите и поговорите с няней и ребенком, посмейтесь над чем-нибудь вместе. Дети обычно считают, что любой друг мамы – это их друг. Но лучше всего, если вы оставите малыша со знакомым и симпатичным ему человеком. Пусть это будет бабушка или даже соседка, которую он не раз видел.

И ни в коем случае не надо звонить каждые полчаса, чтобы узнать, все ли в порядке (если что-то не так, вам сами позвонят). Не напоминайте ребенку о себе в свое отсутствие. Пусть он отдохнет от вас, и тогда встреча будет еще более теплой и радостной.

Автор - **Анастасия Самойлова**

[Источник](#)