

## Как предотвратить и пережить истерики при расставании с мамой?

В книгах и статьях можно встретить совет: «Дети очень тяжело расстаются с мамой, поэтому было бы лучше, если вместо мамы в первый день с ребенком в садик пошел бы кто-нибудь другой, например, папа или бабушка». На самом деле, этот совет стоит внимания в тех случаях, если у мамы слишком сильная привязанность к ребенку, слишком много страхов или сама мама недостаточно готова к тому, чтобы отдавать ребенка в сад. В других ситуациях не имеет большого значения, кто отводит. Главное, чтобы этот взрослый готов был легко оставить ребенка (несмотря на слезы), а ребенок четко знал, кто за ним придет. Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить и отвлечь вашего ребенка.

Дети, которые плачут при расставании с мамой, не редкость. Прежде чем решать, что делать в таких ситуациях, необходимо узнать у воспитателей, что бывает после ухода родителя. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания, придумать новые ритуалы. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это отвлекает от горестных мыслей).

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в отсутствие мамы, следят за временем в ожидании возвращения. Если мамы нет рядом, у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае именно мама должна изменить свое внутреннее состояние. Полезно заранее, еще на этапе подготовки к детскому саду, приучать ребенка к расставанию, провоцируя такие ситуации, когда малыш сам захочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а вам нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, просите что-нибудь сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам. Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на

пороге детсада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.