

## Как правильно организовать расставание с ребенком?

Даже если вы не работаете, а добросовестно “сидите” в декретном отпуске, рано или поздно у вас возникнет желание “выйти в люди”. Неважно, будет ли это встреча с подругой, с которой вы давно не виделись, или долгожданный поход в театр.

Важно, что ребенок может отреагировать на ваш уход совсем не так, как бы вам этого хотелось: радостно помахивая ручкой и улыбаясь, он сидит на руках у своей бабушки. И как только вы скроетесь за дверь, малыш тут же переключится на бабушкины очки, ее новую сказку или на свою кашу. Увы, чаще бывает наоборот. Бодрое помахивание ручкой исходит исключительно от вас, а ребенок, обливаясь слезами, жалобно твердит только одно: “Хочу к маме!” Вы, виновато пряча глаза, выбегаете за дверь и... прислушиваетесь к доносящимся из квартиры рыданиям малыша. Ваше сердце разрывается: вернуться или все-таки идти, куда задумали?

Если расставание на вечер как-то еще пережить можно, то как быть с командировками или поездками в другой город или в другую страну, скажем, на неделю или на более длительный срок? Как оставившим дома маленького ребенка родителям себя вести, чтобы каждую минуту не терзаться сознанием собственной вины?

Психологи советуют: никогда не уходите из дома, заранее не предупредив об этом ребенка, каков бы ни был его возраст. Открыто радуйтесь, что теперь он может недолго обходиться без вас. Перед любым расставанием (даже ненадолго), объясните малышу, как он будет проводить время без вас: кто с ним останется, где, на сколько времени; следите, чтобы ребенка окружали привычные предметы и любимые игрушки.

Найдите время попрощаться с малышом, но не уступайте его обычному плачу и не затягивайте момент расставания. Ничего не обещайте (вернуться в определенный час, позвонить). Если вы этого выполнить не сможете, то рискуете потерять доверие малыша и зародить в нем чувство ненадежности его существования. По возможности, оставляйте ребенка с человеком, которого он хорошо знает.

В 3 года малыш уже достиг некоторой самостоятельности, позволяющей ему лучше пережить временное расставание с родителями — на вечер, на выходные или на время отпуска. Но эти моменты расставания необходимо тщательно подготовить и организовать. Ребенок трех лет уже может представить себе тех, кто ему дорог, даже если они отсутствуют; малыш понимает, что они исчезли не навсегда. Поэтому расставание для него не так тяжело. Однако ребенку еще нужно к этому подготовиться; расставание не должно застать его врасплох. Поэтому следует принять некоторые меры предосторожности.

Итак, если вы собираетесь уехать или если ребенку придется побыть некоторое время вдали от вас, предупредите его. Объясните причины и условия этого расставания. Скажите малышу, куда он поедет, как надолго и кто его встретит. Найдите возможность попрощаться с ребенком, даже если он плачет. Если вы будете отсутствовать только один вечер, попрощайтесь с малышом, пока он не уснул.

Если ребенок должен провести несколько дней вне дома, пусть возьмет с собой свои вещи; проследите, чтобы в чемодан была положена любимая игрушка, которая напомнит ему дом и которая ему еще может быть нужна для того, чтобы заснуть. Расскажите малышу, что вы будете делать в его отсутствие. Если отец или мать уезжают на длительное время, то тот, кто остался с ребенком, должен регулярно вспоминать об отсутствующем и сообщать малышу о нем новости.

Ребенок, особенно очень маленький, легко соглашается расстаться с родителями, если с ним останутся взрослые, которых он хорошо знает. При коротких, но частых расставаниях лучше все время оставлять малыша с одним и тем же взрослым.

Находясь далеко от вас, ребенок может жаловаться на боли, плохо спать и регрессировать в разных областях, например, в питании, языке или опрятности. Таким образом он выражает недовольство вашим отсутствием. При вашем возвращении малыш может продемонстрировать вам безразличие, агрессивность, или, наоборот, большую зависимость от вас в эмоциональном отношении. Но это пройдет. Важно, чтобы вы учитывали недовольство ребенка, его тревогу, однако в то же время, не ставя себе в вину мотивы, которые заставили вас с ним расстаться.