

## Разлука с ребёнком

*Расставание с матерью* – один из самых критических моментов и для ребенка. Психологи считают, что в сознании ребенка с самого раннего возраста должна закрепиться уверенность: мама уходит, но она обязательно вернется.

*Поэтому*, если вы планируете выйти на работу, потихоньку практикуйте кратковременные расставания с малышом, естественно, оставляя его с человеком, которому вы стопроцентно доверяете. В противном случае, если вы были неразлучны с малышом, а в один прекрасный день оставляете его с кем-то еще или отводите в садик, он, вероятнее всего, получит серьезную психологическую травму. В такой ситуации ребенку кажется, что мама его бросила.

В зарубежной психологии очень популярна "теория привязанности" ребенка к взрослому. *Привязанность*, как правило, формируется на первом году жизни (обычно – во втором полугодии). В этом контексте наиболее важно, как расстанется ребенок с мамой и как он ее встречает после разлуки. Показателен здесь не столько момент расставания, сколько момент встречи.

*То, что дети при расставании плачут, вполне закономерно.* Другое дело, если после маминого ухода ребенок продолжает еще очень долго плакать, устраивает истерики или не реагирует ни на что, смотрит в одну точку. А когда мама возвращается, своеобразно "мстит" ей – дерется, не дает прохода, виснет на ней, рыдает и так далее. В этом случае стоит посоветоваться с профессиональным психологом.

***Очень важно заранее предугадать***, отрефлексировать те возможные варианты ситуаций, которые произойдут с вами и вашим ребенком. Настраивая себя на одну с малышом волну, любая мама в состоянии сформировать безопасный тип привязанности.

Или, пользуясь терминами известного американского психолога Эрика Эриксона, заложить в малыше базовое доверие к миру. Получив на первом году жизни подобный положительный опыт коммуникации, такие дети в будущем будут доверчивы, доброжелательны, уравновешены, уверены в себе и в окружающих.

***Уже работая***, чаще разговаривайте с малышом, рассказывайте о работе, чем вы занимаетесь и как это для вас важно, даже если вы не уверены до конца, что маленький человек понимает все вами сказанного. Если вы на своей работе что-то делаете своими руками, непременно покажите ему.

***Оставляя ребенка с бабушкой, договоритесь*** с ней о том, чтобы она не акцентировала отрицательные моменты вашего расставания (многие пожилые люди любят "попричитаться" о том, как несознательные родители бросают свое крошечное дитя).

***Если к малышу приходит няня***, подробно расскажите ей о всех привязанностях ребенка: какую игрушку, какую песню или сказку он больше всего любит, что быстрее всего может утешить его в случае сильного расстройства. Если ваш выбор остановился все-таки на садике (хочется надеяться, что к этому моменту ребенку уже исполнилось три года), психологи настоятельно рекомендуют мамам в течение двух недель проводить полдня или хотя бы несколько часов вместе с ребенком в его группе.

Это самая мощная психологическая поддержка, которую вы только можете обеспечить малышу в этой ситуации. Кроме того, что он не будет чувствовать себя брошенным и период адаптации пройдет рядом с мамой, вы еще и увидите все тонкости садовой жизни, которые наверняка ускользнули бы от вас при обычном поверхностном знакомстве с воспитательницей.

**Не забывайте**, что малыш чутко улавливает все нюансы вашего эмоционального состояния. Если вы волнуетесь, звените как натянутая струна, предвидя сложности расставания, он моментально переключится на вашу волну. Возьмите себя в руки, постарайтесь быть спокойной, доброжелательной, ни в коем случае не убегайте стремглав, пока воспитательница или няня показывают вашему ребенку мифическую птичку.

**Прощайтесь** как можно более нежно и подчеркните, что очень скоро вы снова встретитесь. В таких ситуациях очень помогают игры с пальчиками ("пройдет столько часов, сколько у тебя пальчиков на руке, и мама вернется"), с игрушками ("мама идет на работу, и мишка идет на работу – в садик, но чтобы ему не было грустно, Максимка будет с ним рядом") и так далее.

**Но вернемся к встрече после разлуки.** Вот он, тот самый показательный, с точки зрения психологов, момент, и проанализировать его вы вполне в состоянии и сами. Нормально, когда ребенок, увидев маму, с радостными криками несется к ней и виснет у нее на шее. **Нормально**, если начинает рассказывать (если уже умеет говорить), что случилось у него за день, теребить ее. Если у вас позитивные взаимоотношения с малышом сформировались с самого начала, если вы обеспечили ему уверенность и в себе и в вас, то встречи будут именно такими – радостными, бурными, искренними. Встреча с мамой перекрывает все отрицательные эмоции, которые, возможно, были до этого.

**А теперь, милые родители, внимание!** Конечно, после рабочего дня вы возвращаетесь уставшие, возможно, голодные, не в настроении. Задержитесь на несколько минут перед дверью дома (или садика). Во-первых, ребенок в ваших проблемах совершенно не виноват. Во-вторых, счастливые дети, как правило, случаются у счастливых родителей. Вдохните поглубже, глаза распахнуты, улыбка – самая ослепительная. Готовы? Можно открывать дверь!

*В сознании ребенка* с самого раннего возраста должна закрепиться уверенность: мама, папа уходят, но они обязательно вернуться.

**Настоящая трудность заключается** не в том, что мать работает, а в том, чтобы не утратить при этом взаимопонимания с ребенком. Выход - разумно сочетать работу с уходом за ребенком.

*В зачет идет* достигнутое взаимопонимание, а не количество времени, проведенное с ребенком. А для него быть рядом с матерью - такая же естественная потребность, как, например, в пище. И, как потребность в пище не проходит со временем, так не проходит и это желание. И кто, кроме матери, может удовлетворить такую потребность ребенка? "Отзывчивость" - весьма популярное слово у специалистов по развитию детей. Другое такое слово - "взаимодействие". Эти понятия дают третье - "гармония".