

# Не плачь, малыш, я скоро вернусь

Утро. Все бегом, все на бегу, столько всего надо сделать, что лучше бы и не ложиться совсем. Вы ловите на себе заинтересованный взгляд малыша:

- Ты куда, мама? Я с тобой!

Что делать? На работу вы точно опоздаете. Знакомая картина? Повторяется почти каждый день? Или вы просто убегаете с утра тайком, пока малыш еще не проснулся? Приглашаете няню, или о малыше заботится бабушка? Или малыш не хочет оставаться с бабушками и нянями и в слезах просит, чтобы Вы взяли его с собой?

Итак:

Зная, что ваш малыш трудно переживает разлуку с вами, попробуйте заранее придумать и отрепетировать несколько разных способов прощания. Например, крепкое объятие, поглаживание по спинке, несколько ласковых слов. Быть может, это поможет отвлечь ребенка от грустных мыслей.

Если вам непременно нужно уйти, то постарайтесь сами выглядеть спокойной и уверенной, малыш чутко чувствует ваше состояние, если вы тревожитесь, то вскоре и малыша охватит беспокойство.

Перед своим уходом предложите малышу игру, которая могла бы надолго увлечь ребенка, и чтобы ваш уход показался менее значимым, чем процесс игры. Поиграйте немного вместе с ребенком, а потом предложите сконструировать что-нибудь к вашему приходу или нарисовать картинку, прибрать игрушки. (Для этого можно припасти красивую книжку с картинками, альбом - раскраску или головоломку. Но не стоит пользоваться этим приемом каждый раз при уходе, иначе малыш будет думать, что от него откупаются).

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 и вы тогда должны постараться вернуться раньше означенного времени.

Если вам на смену приходит няня, то немного побудьте втроем, минут 10-15. Ребенок должен увидеть, что мама не боится чужого человека, доверяет ему, и спокойна в его присутствии. Затем плавно передайте полномочия заботиться о ребенке. Малышу можно сказать, что другой человек также побеспокоится о нем,

скажите, что тетя (лучше говорить здесь имя няни) обязательно покормит его, уложит спать, погуляет вместе с ним, и ей можно доверять.

Обязательно скажите ребенку, что вы уходите. Спешные убегания "по-английски" травмируют ребенка, лишают чувства безопасности, создают ощущение, что мама может уйти в любую минуту, стоит ей только скрыться из глаз.

И с этой поры малыш будет неусыпно следить за вами, не будет доверять вам, и пускаться в слезы каждый раз при разлуке. Не провоцируйте ребенка таким уходом.

А лучше предупредите. Помашите ручкой на прощание. "Пока, пока, я ухожу, но скоро вернусь".

Если малыш никак не успокаивается, а слезы продолжают литься, то не кричите на ребенка, не вытирайте ему раздраженно слезы, лучше возьмите на руки, немножко побаюкайте. Постарайтесь не волноваться сами.

Успокойте и малыша. Подумайте, что это не его прихоть всегда быть при вас, а естественное желание видеть рядом любимого человека, который дарит ощущение тепла и безопасности.

Наверно, уход мамы ребенку будет легче пережить, если он останется со старшим братиком или сестричкой, другим ребенком. Уж будьте уверены, они - то найдут, как интересно вместе провести время. И если соблюдать эти несложных рекомендации, быть может, детских слез по утрам станет меньше.