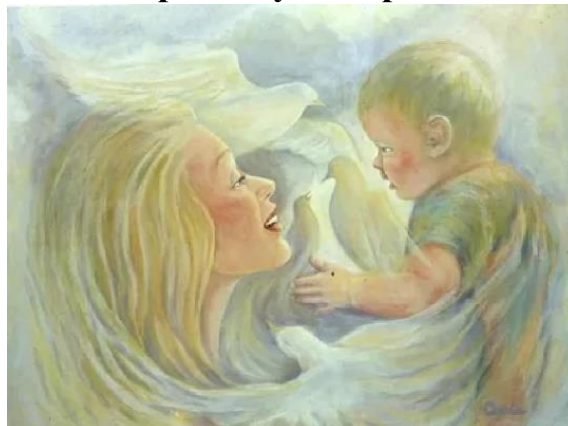


## «Длительная разлука с ребенком: как помочь ребенку ее пережить?»

Привязанность - важное слагаемое в психическом развитии ребенка. Она напрямую влияет на формирование чувства безопасности, доверия и любви к окружающему миру!

До 2-х лет мама и ребенок находятся в одной связке – «симбиотическом» периоде. Ребенку необходимо видеть маму и чувствовать ее положительный эмоциональный настрой. Поэтому психологи рекомендуют до трех лет не оставлять ребенка надолго без внимания мамы.



Больше всего ребенок боится потерять маму из виду, что мама уйдет навсегда! («страх потери объекта»). Поэтому задача мамы: сформировать у ребенка представление того, что если мама уходит, то обязательно вернется!

Длительная разлука с матерью ребенком до 2 лет не рекомендуется. Однако, если длительной разлуки не избежать, есть несколько простых приемов для облегчения переживаний разлуки.

Любое преодоление начинается с малого! Необходимо ребенка приучать к кратковременной разлуке с мамой (опыт краткосрочного пребывания без мамы). Такая тренировка будет полезна для малыша. Мама может себе позволить отдохнуть, сходить в магазин, утреннюю пробежку. Такая тренировка позволяет привыкнуть ребенку к тому, что мама на некоторое время может исчезнуть из поля зрения, но обязательно вернется. Еще хорошей тренировкой расставания является игра в прятки, которая помогает преодолевать страх расставания (ребенок понимает, что исчезнувшее обязательно находится). Игру в прятки можно начинать с 5 -месячного возраста, сначала с игрушкой, потом с лицом взрослого: «ку-ку»). В такую игру надо играть как можно чаще. Ребенок начнет понимать, что предметы не исчезают навсегда, а перемещаются в пространстве.

Когда мама уходит, она обязательно должна сказать малышу о своих намерениях. И обговорить о способе связи («я тебе позвоню»).

При расставании с мамой (другими близкими людьми) обязательно должны быть свои ритуалы – поцелую, объятия.

Оставить ребенку на время разлуки у ребенка должна быть вещь, которая напоминала бы ему о маме (книжка, браслетик).

При длительной разлуке можно придумать варианты дистанционных игр (например: спрятать до отъезда какие- то игрушки или сладости, и во время видеосвязи предложить ребенку поискать).

Оставлять ребенка только с теми людьми, которых он хорошо знает.

### Что нельзя делать категорически:

1. Нельзя исчезать внезапно, тем более обманывая. В таком случае страх малыша только усиливается.
2. Нельзя показывать собственную тревогу по поводу предстоящей разлуки!
3. Нельзя в красках рассказывать, как Вы будете скучать сильно. Это также провоцирует еще большие переживания ребенка.
4. Нельзя, чтобы взрослые, которые останутся с ребенком, нагнетали обстановку, сострадая и жалея ребенка, акцентируя на этом внимание!

Существует феномен- дети легко отпускают своих родителей в том случае, если они уверены в их любви и в том, что мама и папа никуда не исчезнут. Помните об этом!

Автор: педагог – психолог ВКК МАДОУ «Детский сад № 136» *Тигашева Татьяна Александровна*