

# ТЕХНИКА РАССТАВАНИЯ

*Вы оставляете в яслях встревоженное, а то и ревущее чадо? Как лучше обставить этот момент: растянуть прощание или ускользнуть украдкой, пока малыш не видит?*

Ни так, ни эдак. С ребенком обязательно надо попрощаться, но прощание должно быть, как можно более кратким и приятным. Если вы станете уговаривать малыша отпустить вас, он только расплачется, если же вы уйдете, не сказав ни слова, это может вызвать еще более сильный стресс. Это не значит, однако, что маме нельзя помедлить несколько минут, если у ребенка выдалось тяжелое утро. Решив остаться, объясните малышу, что задерживаетесь на ограниченный срок, скажем, прочитает сказку – и все. И сдержите слово. Вот еще несколько несложных *способов* смягчить расставание:

\*Найдите "прощальное" окошко. Если есть место, откуда ребенок может выглянуть на улицу, пусть он смотрит, как вы машите ему рукой или шлете воздушный поцелуй.

\*Обеспечьте посредника. Если такое возможно, сдавайте ребенка каждый раз одной и той же воспитательнице.

\*Разработайте ритуал прощания. Воздушные поцелуи, особые словечки, объятия – то, что действительно понравится малышу, привнесут позитивные моменты в ваше расставание.

\*Выберите удобные точки отсчета. Поскольку маленькие дети по-своему воспринимают время, лучше сказать малышу, что вы вернетесь не в пять часов, а после "тихого часа" или перед обедом. Договоритесь с супругом, если ваш малыш плачет, когда вы отводите его в ясли, пусть ваш муж попробует взять это дело на себя.

## **... "Страх разлуки"**

**Заранее готовьтесь к разлуке.** Обсудите, чем будете заниматься вместе с ребенком после вашего возвращения. Это даст пищу для предвкушения чего-то приятного и будет связано с вашим уходом. Но обязательно выполните свое обещание.

**Создайте особый ритуал своего ухода и возвращения.** В первое время будьте готовы к испытаниям. Трудно надеяться на полное исчезновение страха разлуки. Это важная фаза развития ребенка при переходе к более зрелой и менее напряженной привязанности к вам. Поэтому, говоря ребенку о том, что бояться разлуки плохо, недопустимо и что это вас огорчает, будьте очень осторожны. В конце концов, сами *беспричинно не расстраивайтесь*, если ребенок в конкретном случае будет проявлять большую (или даже меньшую), чем вы предполагали, тревогу.