Как пережить временную разлуку с ребенком.

Как пережить разлуку с ребенком знают немногие мамы. Ведь это весьма неприятная процедура как для мамочки, так и для ее любимого чада. Родители вдалеке от ребенка чувствуют себя не слишком комфортно и постоянно думают о нем, «как он там без меня?», «что он делает?» Советы для родителей.

Пусть ребенок делится с вами впечатлениями. Если он приглашен переночевать у друга, помогите ему сложить вещи, которые нужно взять с собой, объясните, что в другой семье могут быть немного другие порядки. Поговорите о том, как он представляет себе вечер в гостях. Попросите рассказать о своих впечатлениях, когда он вернется домой!

Психологи напоминают: любые эмоции необходимо прожить, а не подавить и не скрыть. В противном случае они прорвутся в виде болезней, неврозов и других неприятных вещей.

Если вы не хотите, чтобы ребёнок без вас начал заикаться, страдать энурезом или грызть пододеяльники, подготовьте его к тому, что вам необходимо будет уехать. Как можно раньше начинайте разговор о том, что придётся на какое-то время расстаться — это не должно стать неожиданностью. Расскажите о том, зачем и куда направляетесь, что вы будете там делать — это поможет малышу смириться с этим фактом и почувствовать себя в безопасности.

Маленьких детей, которые ещё не могут осознать смысл ваших слов, просто тренируйте: ненадолго уходите, оставляя малютку с кем-то, а по возвращении обязательно обнимите, возьмите на руки, поцелуйте (этот ритуал даст крохе понять, что он снова под защитой мамы или папы). «Играйте» в расставание. Дошкольнику подготовиться к разлуке помогут не только разговоры, но и игры в поездку/командировку. Разыграйте сюжет, когда плюшевый мишка уезжает, а зайчик его ждёт, пишет письма, смотрит в окно, и, наконец, происходит долгожданная встреча. Или предложите карапузу самому сыграть роль путешественника: пусть он соберет «чемодан», помашет вам ручкой и «уедет» в другую комнату, а потом вернётся.

Не забудьте про подарок! Непосредственно перед днём отъезда снабдите ребёнка волшебным «секретиком»: положите ему в кармашек воздушные поцелуи, которые он сможет доставать, когда загрустит, или подарите особый амулет, с которым он не будет расставаться в ваше отсутствие.

Настенный календарь - отличное решение! Отметьте на календаре день вашего возвращения — пусть малыш считает и зачёркивает дни самостоятельно или с помощью взрослых.

Обязательно договоритесь с родственниками или няней, которая остаётся с ребёнком, что именно они будут рассказывать о вашем отъезде. Враньё в этом случае недопустимо, особенно — с целью манипуляции («Будешь себя плохо вести, мама не вернётся!»). Взрослые должны объяснять малышу, куда делся родитель, подбадривать его, а также всегда обеспечивать связь родителя и ребёнка (читать сообщения и письма, организовывать общение по скайпу и прочее).

Как известно, долгие проводы — лишние слезы, поэтому постарайтесь свести процедуру расставания к минимуму. Слезы ребенка — нормальная реакция, так он отстаивает свои интересы.

Наберитесь терпения и старайтесь сохранять спокойствие. И вам, и вашему ребенку может быть нелегко в разлуке, но вы по-прежнему самая лучшая в мире мама, а он по-прежнему ваш самый любимый ребенок. Если вы будете нервничать и постоянно себя винить, малыш почувствует это и тоже забеспокоится. Постарайтесь заряжать его радостью и поменьше переживать сама.