**Как помочь ребенку научиться переживать разлуку**

Вся наша жизнь состоит из расставаний. Каждодневное отделение и расставание с частичкой детства – это и есть взросление. Мы вынужденно постоянно от чего-то отказываться, с чем-то или кем-то прощаться. Но расставание - это ежедневная рутина, а не экстренная ситуация. И поэтому задача родителя – помочь принять этот жизненный опыт, научить переживать расставания.

Что же для этого необходимо:

* Надежная привязанность, заложенная еще с младенчества - это основа нормального отношения к расставанию.
* Важно чтобы и у вас была внутри уверенность, что вам нужно уйти и все будет хорошо, это поможет и вам и ребенку расстаться спокойнее.
* Говорите о расставании, не делайте вид что его не бывает или что это не больно. Если вы не замалчиваете эти тяжелые чувства то у ребенка появляется навык о них говорить. Это возможно в нашей повседневной жизни: если вы расстроены чем то не делайте вид что вам все равно, разбили любимую кружку - покажите ребенку что вы расстроены. Погибло любимое домашнее животное – погорюйте вместе, не лгите что ничего не случилось.
* Чтобы ребенок понимал, что расставание это грустно, но пережить можно, и знал что за разлукой последует встреча, рассказывайте о собственном опыте расставаний и потерь. Тем самым ребенок поймет что это нормально.
* Не уходите «тайком», незаметно - без предупреждения и резко. Это может спровоцировать повышение тревожности ребенка, быть брошенными дети боятся больше физического наказания.
* Обучайте ребенка расставаться и ждать. Не отвлекайте его развлечениями если ему грустно, что мама на работе.
* Рассказывайте малышу, что время идет быстрее когда чем то занят. Ведь в этот момент происходит физическая разрядка накопившихся эмоций, создает иллюзию приближающейся развязки.
* Прежде чем помогать ребенку справиться с переживаниями с помощью нахождения позитивных сторон, для начала признайте его чувства. Поэтому, когда ребенок говорит, как ему плохо или просто плачет, нужно не отвлекать его, не обесценивать его чувства, а выслушать и принять.
* Не обманывайте. Сообщайте ребенку, когда вы собираетесь уйти и когда вернетесь и выполняйте обещание. Многие родители обещают уйти «на пять минуточек», уходя на весь день, тем самым разрывая нить доверия к ним ребенка. Малышу будет еще тяжелее отпускать от себя взрослого, он будет убежден что мама может исчезнуть в любой момент, и будет стараться цепляться еще сильнее чтобы предотвратить этот момент.
* Помните, что дошкольники еще не ориентируются во времени, опирайтесь на события дня (прогулка, обед). Чем больше у ребенка информации, когда вы вернетесь, тем ниже его тревога.
* Можно оставить символы присутствия мамы (игрушку, браслетик, фото, рисунок с сердечками), это как физические символы мамы, позволяющие тактильно чувствовать связь с ней.
* Чаще говорите «мы», говорите с ребенком про совместное будущее, стройте совместные планы.
* После того как вы признали что расставание это больно и грустно, делайте акцент на встрече.

Рассказывайте что будет пока вы не с ребенком, и что будет когда вы встретитесь.

Ваша цель – психологическое взросление ребенка, способность находиться без мамы, способность выдерживать разлуки и не разрушаться без этого. Поэтому нужно подводить «итоги». Если приемы сработали, у ребенка получилось дождаться мамы, обсудите это, что ему помогло и как вы рады. Если что-то не получилось, придумайте вместе что вы попробуете в следующий раз.