**Что делать, если малыш не отпускает маму на работу?**

**(рекомендации для родителей)**

Малыши не любят, когда мама отправляется на работу (или уходит в соседнюю комнату, чтобы поработать). Они капризничают, а мама чувствует себя виноватой.

*Чувство вины*

Если возникает чувство вины, то может запуститься деструктивная программа перекладывания вины. Неосознанно, конечно. И тогда появляется аргумент: «Ты же любишь новые игрушки, конфеты, развлечения? Чтобы это всё было, маме (или папе) нужно ходить на работу». Получается, что малыш с его неуёмными желаниями вынуждает взрослого работать.

Ребёнок может ответить: «Не надо мне конфет и игрушек, только останься дома». И что тогда делать? Выдумывать другую причину? Но будет ещё хуже, если ребёнок возьмёт вину на себя, начнёт переживать, что из-за его желаний мама или папа вынуждены работать.

*Потому что так надо…*

Ответ «потому что так надо» не сделает ситуацию понятнее. Неопределённость оставляет пространство для придумывания вариантов: «Мама уходит, потому что я плохо себя вёл? Потому что устала от меня? Потому что кто-то заставляет её?» Последний вариант подкрепляется формулировкой: «Я тоже не хочу от тебя уходить, но надо». Таким образом взрослый снимает с себя не только чувство вины, но и ответственность за собственный выбор. Он становится в позицию жертвы.

**Есть три фактора, влияющих на остроту переживаний малыша во время расставания с мамой:**

**Возраст и незрелость психики.** Способность контролировать свои эмоции формируется к 6-7 годам. До этого времени ребенок просто не может скрыть свою досаду, злость, обиду. Поэтому большинство его реакций выглядят преувеличенными, нарочито драматичными. Хотя на самом деле взрослые внутри переживают не менее интенсивные бури эмоций, просто умеют их скрывать.

**Отсутствие опыта расставаний.** Если до окончания декрета мама никогда не расставалась с ребенком, то ее выход на работу может стать настоящей травмой. Малыш привык, что мама находится где-то рядом, в любой момент ее можно позвать. Кстати, необходимость периодически контактировать с мамой — базовая потребность детей до 3 лет. Даже если ребенок чем-то занят, ему необходимо иногда подбежать к маме, рассказать ей что-то, обнять. Это своеобразная проверка связи.

**Организация процесса расставания**. Если правильно подготовить ребенка к неизбежной разлуке, можно заметно снизить степень его эмоциональной реакции. В противном случае ежеутренних отчаянных воплей не избежать.

**Как правильно?**

Что же тогда говорить ребёнку? Объясняйте потребность ходить на работу доступными для ребенка словами.

*1.Если работа вам нужна для выживания.*

Без неё не будет денег даже на еду, то так и скажите ребёнку.

*2. Если хочется качественно другой жизни.*

Расскажите, что мечтаете о новой квартире или о том, как всей семьёй поедете в отпуск: «У меня есть мечта. Когда я думаю о том, что смогу её реализовать, это наполняет меня радостью. А без мечты мне очень грустно».

Чем такое объяснение отличается от варианта с конфетами и игрушками? Взрослый рассказывает правду о своих потребностях, без манипулирования потребностями ребёнка: «Ты же хочешь?..»

*3. Если работа удовлетворяет потребность в самореализации.*

Скажите: «Мне нравится быть полезной людям. Мне доставляет удовольствие узнавать новое, чему-то учиться. Без этого я становлюсь сама себе неинтересной».

Правду принять легче, поскольку появляется ясность. Возможно, ребёнку будет по-прежнему грустно от того, что мама уходит, но он станет понимать, зачем это нужно. В этом не будет ни вины, ни жертвенности.

Помогите ребёнку пережить момент расставания, переключив его внимание с факта «мама уходит» на факт «мама вернётся» фразой, описывающей будущее совместное времяпрепровождение. Например: «А когда я вернусь, мы с тобой пойдём на прогулку и будем кататься на самокате».

**Как научиться расставаться с ребенком?**

**Шаг 1.** Подготовьте малыша к «исчезновению» мамы. Начинать можно с первых лет его жизни: игра «ку-ку», когда мама прикрывает глаза ладошками; прятки, когда малыш на секунду ощущает страх, что остался один, а потом с радостным воплем находит спрятавшуюся за дверью маму; периодические выходы из комнаты, когда ребенок спокойно играет или смотрит мультик.

С возрастом усложняем тренировки: оставляем малыша с другими взрослыми на 5-10-20 минут. Уходим на несколько часов, уезжаем на сутки и т. д. Ребенок должен привыкнуть к мысли, что все ваши разлуки — временное явление. Стоит совсем немного подождать, и мама вернется.

**Шаг 2.** Создайте круг общения ребенка. Если во время вашего выхода на работу с малышом будут сидеть родственники, постарайтесь, чтобы до этого они как можно чаще приходили в гости и общались с ребенком. Привыкать к няне тоже стоит постепенно: сначала 10 минут наедине, потом полчаса-час, потом полдня. И только спустя 7-10 дней можно со спокойным сердцем оставить ребенка на няню до вечера.

**Шаг 3**. Не скрывайте от ребенка правду. Не лгите, зачем и почему вы уходите. Не уходите внезапно, то есть так, чтобы малыш не слышал. Даже если он пока не может понять причину расставания, запаситесь терпением и многократно объясняйте ее до момента, пока подобные вопросы не отпадут сами по себе.

**Шаг 4**. Не ругайте ребенка за его эмоции. Мамы могут сначала умиляться детским слезам при утренних расставаниях, потом тревожится, потом сами плакать, а потом — выходить из себя. Даже если вы правильно подготовили малыша к разлуке, но он все равно устроил истерику, не злитесь, не наказывайте его за это. Только ваши понимание и любовь помогут ему успокоиться и принять новые условия.

**Шаг 5.** Познакомьте ребенка со своей работой. Детям нужно гордиться своими родителями, и осознание того, что мама не просто куда-то уходит, а идет делать важную работу, придает веса ее решению. Наступает понимание, что мама не просто так бросила свою доченьку или сыночка, а выполняет определенную миссию.

Оценить социальную значимость профессии мамы могут дети в возрасте от 6 лет. Пригласите их к себе на работу, покажите рабочее место, познакомьте с коллегами, устройте экскурсию.

**Шаг 6.** Придумайте ритуалы встреч и прощаний. Эта техника подойдет детям 4-6 лет. В данном возрасте ребята любят сказки, игры, сюрпризы. Если ребенок не отпускает маму, то внесите в ваши утренние прощания элемент игры, а во встречи — некую интригу. Ребенок будет с интересом и удовольствием выполнять ритуалы, а тоска по маме отойдет на второй план.

* Утром можно посмотреть вместе короткий мультик, а вечером рассказать его сюжет. Кто лучше всего справится с заданием, тот и выиграл.
* Устройте поиск конфетки в детской комнате, используя подсказки горячо/холодно. А вечером пообещайте угостить ребенка еще парочкой.
* Положите в карман детской курточки записку с пожеланиями хорошего дня и пусть взрослый, который находится рядом с ребенком, ему прочитает содержимое.
* Разрежьте картинку на 10 частей. Одну часть дарите утром, вторую — вечером. За пять рабочих дней все части будут собраны. Наклейте их на листок и повесьте картинку на стену.

Если ребенок не отпускает маму ни на шаг, то психологи рекомендуют не концентрировать значимые в жизни ребенка события в одном отрезке времени. Допустимый период между ними — 3-4 месяца. То есть если малыш идет в садик, дайте ему минимум 3 месяца на адаптацию, а потом выходите на работу. Или наоборот: сначала работа, а потом сад. Так у вас обоих будет достаточно времени, чтобы пережить трудности разлуки и приспособиться к новым обстоятельствам.

Материал подготовила педагог-психолог Руденко Ольга Васильевна