

## Как подготовить ребенка к тому, что в садике он будет оставаться без мамы?

Такую подготовку нужно начинать не ранее, чем угаснет сепарационная тревога, то есть примерно после полутора лет. Начиная с этого возраста, малыши уже не испытывают слишком сильного страха при разлуке с мамой, способны более или менее спокойно "подпустить" к себе малознакомого взрослого человека. Настороженность по отношению к незнакомцам может сохраняться еще довольно долго - лет до трех, а уж до конца второго года жизни будет присутствовать почти наверняка.

Если и после трех лет ребенок остается крайне пугливым, ни на шаг не отходит от мамы, нужно всерьез задуматься: правильно ли вы выстраиваете свои отношения с малышом, не поддерживаете ли в нем эту тревожность? Возможно, имеет смысл обратиться к детскому психологу.

Ну а как правило, в полтора, а чаще в два года дети начинают обретать некоторую независимость от мамы. Может быть, вы и прежде оставляли малыша на какое-то время с бабушкой или няней. Если же такого опыта у вас не было, теперь неплохо бы об этом позаботиться.

Начинать лучше издалека. Попробуйте сходить с ребенком в гости. Не требуйте от него, чтобы он немедленно поразил всех своей общительностью и прекрасными манерами. Предупредите родственников и друзей, чтобы они не форсировали события, не стремились с порога "подружиться" с малышом. Всякий раз, когда ребенок встречается с незнакомым или малознакомым взрослым, давайте ему возможность присмотреться к этому человеку. Пусть малыш сидит у вас на коленях или даже прячется за вашу спину. Возможно, убедившись в том, что незнакомый человек не представляет опасности (ведь вы-то его не боитесь!), через некоторое время он сам подойдет к нему, чтобы познакомиться. Не исключено, что для этого понадобится не одна, а несколько встреч. Важно, чтобы ребенок имел возможность самостоятельно устанавливать дистанцию и темпы ее сокращения.

Постепенно малыш будет узнавать, что на свете есть и другие хорошие взрослые люди, кроме мамы с папой и бабушки с дедушкой.

Кому-то может показаться, что все это имеет мало отношения к детскому саду, куда ребенок пойдет через год, а то и два. На самом же деле такое последовательное, спокойное приучение малыша к посторонним взрослым имеет огромное значение для благополучной адаптации его и в детском саду, и в школе, и в обществе в целом!

После того как вы убедитесь, что в вашем присутствии ребенок спокойно общается с другими взрослыми, можно попробовать оставлять его с кем-то из знакомых уже без вас. На роль временной "няни" лучше всего подойдет даже не бабушка, с которой малыш и так, наверное, проводит немало времени, а какая-нибудь ваша подруга. Для начала достаточно оставить ребенка на час-другой, постепенно время можно увеличивать. Главное, всегда говорите малышу, когда вы вернетесь - каким-то загадочным образом даже совсем маленькие дети очень хорошо чувствуют время, - и, конечно, сдерживайте свое обещание.

Таким образом, малыш будет понимать, что ваше временное отсутствие - совсем не катастрофа и что вы всегда возвращаетесь к нему.