**Как расставаться с ребенком без слез.**

Наверное, каждой маме до боли знакома ситуация: нужно уходить по делам, ребенок остается дома с бабушкой или няней, и как только малыш осознает, что вот сейчас мама уйдет, начинается настоящее испытание для нервной системы. Малыш начинает громко и горько плакать, цепляться за мамину одежду, и такая боль и страх в глазах малыша, что сердце разрывается на части. Как предотвратить такую ситуацию, как успокоить ребенка и внушить ему, что ничего страшного не произойдет, если мама отлучится на некоторое время? Особенно трудно приходится мамам [в разводе](http://vkusnyasha.ru/statyi_na_saite/9233-deti-i-razvod.html).

Почему некоторые дети так бурно реагируют на расставание с мамой? Как правило, такая ситуация происходит в семьях, где мама посвящает малышу все свое время. Поэтому необходимо, чтобы изредка с ребенком находился кто-то другой. Для начала, пусть это будет знакомый малышу взрослый - родственник или подруга. Со временем ситуация, когда ребенок остается без мамы, станет для него привычной. И тогда позже, мама спокойно может оставлять малыша на более длительное время даже с посторонней няней, чтобы отправиться в фитнес-клуб или даже на бухгалтерские семинары.

Ребенок, не привыкший расставаться с мамой к годовалому возрасту, воспринимает маму, как часть себя, он не в состоянии понять, что в маминой жизни могут быть другие интересы, не связанные с ним. Что же делать мамам, как реагировать на плач ребенка.

Во-первых, не паниковать и не думать, что вы плохая мать. Вполне возможно, что если вы будете практиковать такие разлуки с малышом почаще, он быстро к этому привыкнет и истерики прекратятся. Поэтому, после первых опытов расставания с малышом, обязательно поинтересуйтесь, как малыш вел себя после вашего ухода. Если ребенок быстро успокаивается, хорошо кушает и не капризничает, то это отличный симптом. Можете в следующий раз спокойно отправляться на свои семинары для бухгалтеров.

Если же раз за разом малыш реагирует крайне негативно, плачет все время вашего отсутствия, отказывается кушать и спать, не идет на контакт с няней или бабушкой, то это тревожный симптом. Здесь два выхода из ситуации - либо вы махнете рукой на себя и будете находится постоянно с ребенком, пока он не подрастет и не перестанет в вас нуждаться, либо (что более правильно с психологической точки зрения) вы постарайтесь исправить такую ситуацию.

**Как можно приучить ребенка оставаться без мамы.**

Начните с малого. Попросите кого-то из близких (например, [бабушку](http://vkusnyasha.ru/statyi_na_saite/6923-2_chemu-nauchit-rebenka-babushka.html)) вам помочь. Объясните малышу, что вам нужно уйти не надолго и малыш останется с тетей. Ни в коем случае не уговаривайте ребенка, не обещайте ему принести подарок. Просто ласковым, но твердым тоном повторите фразу о том, что вам необходимо уйти, но вы обязательно вернетесь. Затем выходите за дверь. На первый раз будет достаточно десятиминутного отсутствия.

По возвращении приласкайте малыша и скажите: "Вот видишь, я уже вернулась". Если малыш плачет, и никак не может успокоится, не ругайте его. Ему еще сложно справиться со своими эмоциями. Постарайтесь его отвлечь, расскажите что-то. Малышу очень интересно, где же была его мама. Конечно, вряд ли ему будут интересны ваши бухгалтерские семинары, но вы можете рассказать о поездке на трамвае или виденной в магазине игрушке. Вам лучше знать, что будет интересно вашему малышу.

 Постепенно увеличивайте время своего отсутствия. Ребенок обязательно свыкнется с мыслью, что мама всегда возвращается.