

## ***Мама выходит на работу. Как помочь ребенку пережить расставание?***

И взрослая, и детская жизнь полна стрессов — это неизбежный фон нашего существования. Ребенок подрастает, его мама выходит на работу, и это событие полностью меняет его привычный мир. Можно ли смягчить для него этот болезненный момент?

Если мама хочет или вынуждена работать, ребенку чаще всего приходится идти в садик. Но даже если малыша оставляют дома с родными, он все равно остро переживает разлуку с мамой, с которой раньше почти не расставался. Мама и сама начинает испытывать чувство вины, видя слезы на глазах у ребенка.

Но можно помочь ребенку справиться с ситуацией, чтобы у мамы появилась возможность развиваться профессионально, не травмируя ребенка и не чувствуя постоянную вину.

- Самое главное — начните готовить ребенка заранее. Даже малыш, которому нет еще и двух лет, понимает, когда мама спокойно что-то объясняет. Самым маленьким нужно рассказывать в игровой форме о том, что мама скоро будет уходить на целый день.
- Почаще повторяйте, что мама будет обязательно возвращаться каждый вечер. Расскажите о своей работе, о том, что вы делаете и зачем это нужно. Рассмотрите вместе книгу, где показаны разные профессии. Поиграйте в ролевые игры с игрушками, пусть ребенок отправит на работу любимого мишку.
- Продумайте быт. Всегда проще, если перед глазами есть четкий распорядок. Можно составить карту или записать все на листе бумаги. Сохраните этот план там, где вам удобнее, главное, чтобы было понимание того, что будет происходить с ребенком в ваше отсутствие. В знании, как известно, сила.
- Не усиливайте сами свое чувство вины. Маленькие дети отлично считывают настрой родителей. Если вы чувствуете сильное беспокойство за ребенка, то он это тоже почувствует.
- Обязательно выделите после работы время, час или два, когда вы будете полностью сосредоточены на ребенке. Никаких гаджетов, телефонных разговоров, уборки, готовки, «я только проверю почту» и других дел. Занимайтесь чем-нибудь вместе. Лепите, рисуйте, разговаривайте. После тяжелого рабочего дня вам это тоже будет полезно.
- Если ребенок будет оставаться с бабушкой или няней, он должен по возможности привыкнуть к ним заранее. Пускай они начнут приходить на час-два, еще когда вы находитесь дома. Ребенок будет видеть ваше взаимодействие, и это поможет ему принять новых людей в своей жизни.

Многие работающие мамы поначалу переживают и сомневаются в своем решении, но потом часто обнаруживают, что ребенку лучше провести

полноценные 2 часа с мамой после работы, чем целый день рядом, но не вместе, потому что мама занята своими делами.

Помните, что у вас есть полное право иметь занятия и увлечения, не связанные с ребенком, даже если нет острой финансовой необходимости выходить на работу.

Любому человеку необходимо развитие, и ребенку, так или иначе, придется проходить через сложности в этой жизни. Мы можем только помочь ему пережить этот непростой период. Важно показывать, что мысленно мы рядом, даже если физически это не так, что мы любим его и всегда придем на помощь.

Если вы организовали свое время, спокойны и уверены в себе, ребенок обязательно почувствует это, и ему станет легче. Да, мама теперь не будет рядом с малышом 24 часа в сутки, но это неизбежный и необходимый этап взросления.