

Сегодня считаю важным поговорить про слезы ребенка во время расставания и как поработать над уменьшением этих ситуаций.

Плачет ребёнок во время расставания по нескольким причинам:

1. Ему грустно с вами прощаться.
2. Ему страшно, он боится неизвестности.
3. Он протестует и показывает свое несогласие.

Чаще всего это могут быть все причины в комплексе.

В любом возрасте необходимо готовить ребёнка к расставанию, к тому, что он будет учиться быть без мамы, не важно садик ли это или просто выход на работу.

Как долго могут быть детские слезы?

1. Нормально, что они возникают при расставании в течении 1 месяца, если привыкание ребёнка к вашему отсутствию идёт успешно, то после вашего ухода ребенок будет быстрее успокаиваться. Так же он будет не всегда плакать при расставании, а периодами в течении этого первого месяца.
2. Если прошло больше месяца, а ребёнок все равно горько плачет, когда вы уходите, это говорит о том, что тема расставания не проработала и он особенно болезненно воспринимает этот процесс и ему нужна помощь.

Как помочь ребёнку прожить расставания легче:

1. Проговаривать перед разлукой, что вам придётся побыть какое-то время не вместе.
2. Проговаривать чувства ребёнка во время прощания.
3. Играть дома в игры, где будет фигурировать тема разлуки, где будут игрушки прощаться друг с другом, проживать расставания и грусть и с этим справляться. Читать книги и рассказывать сказки про разлуку с положительным концом и с акцентом на то, что помогает персонажам расставаться.
4. Проговаривать свои чувства во время расставания, как вам грустно и что помогает вам не грустить.
5. Описывать положительный опыт ребенка, как он привыкает к разлуке и как у него хорошо это получается все лучше и лучше.
6. Использовать ритуал прощания (повторение одного и того же действия при прощания, так как повторение снимает тревогу и делает процесс предсказуем настолько на сколько это возможно).
7. Не уходить незаметно.
8. Как можно подробно говорите ребёнку, что он будет делать без вас, чтобы ощущение страха неизвестности снижалось.

Лёгкой вам адаптации 🍁