**Что делать, если ребенок боится разлуки с вами.**

Когда родители приводят детей утром в школу или детский сад, те часто испытывают тревогу. Психологи называют такую боязнь разлуки с родителями сепарационной тревогой. Особенно часто она проявляется у детей дошкольного возраста. Если вы поможете своему ребенку побороть сепарационную тревогу, это создаст здоровую эмоциональную основу, которая в будущем принесет ему большую пользу. В школьном и подростковом возрасте он будет уверенным в себе и самостоятельным.

Но как же помочь ребенку справиться с сепарационной тревогой? В этом вам помогут игры на воображение. Это поможет ребенку проигрывать свои конфликты и ситуации, которые вызывают у него страх, в безопасной обстановке. Дети лучше справляются с эмоциональными проблемами с помощью игр.

Рассмотрим несколько способов, с помощью которых родители могут помочь детям более комфортно переносить разлуку.

**1. Узнайте, как с детьми обращаются в детском саду.** Что делает воспитатель, когда ребенок расстраивается и плачет после того, как родители уходят? Узнав о таких нюансах, родители могут лучше поддержать своего ребенка.

**2. Подготовьте ребенка.** Заблаговременно поговорив с ним о том, что ожидает его в детском саду, вы почувствуете себя комфортно. Вместе с ребенком почитайте истории о детском саду, чтобы он представил, что его ждет. Во время прогулки сходите с ним на спортивную площадку возле детского сада. Так он быстрее привыкнет к новой атмосфере.

**3. Найдите ребенку приятеля.** Познакомьтесь с детьми, которые будут ходить с вашим ребенком в одну группу, и их родителями. Когда в начале дня ребенок увидит знакомое лицо, ему будет комфортнее в течение дня без родителей.

**4. Практикуйте активное слушание.** Когда ребенок хочет чем-то с вами поделиться, уделите ему все свое внимание. Скажите ему, что вам интересно, что происходит в детском саду. Но не задавайте ребенку слишком много вопросов – дайте ему самому рассказать то, что он сам считает важным.

**5. Позвольте ребенку взять инициативу в разговоре в свои руки.** Ребенку будет легче выражать свои мысли и чувства, если он почувствует, что может контролировать ход беседы. Скажите, чтобы ребенок давал знать, когда он будет готов поговорить или, наоборот, взять паузу в разговоре.

**6. Играйте с ребенком в игры, которые развивают у него способность комфортно находиться отдельно от родителей (например, в прятки).** Игры, в которых предметы и люди исчезают, а затем возвращаются, помогают ребенку понять, что люди все еще находятся недалеко, даже если ребенок их не видит.

Маленькие дети часто расстраиваются, когда родители оставляют их одних. Это нормально. Однако если при этом ваш ребенок испытывает сильную тревогу или грусть, он плачет или у него проявляются резкие перемены в поведении, следует обратиться к специалисту. Педиатр или детский психолог смогут вам помочь.