**Mamo nie zostawiaj mnie**

Często zdarza się, że rodzicom lub opiekunom trudno jest zostawić dziecko, które płacze i rozpaczliwie lgnie do nich. Dziecko reaguje tak wtedy, gdy odczuwa lęk przed rozłąką.

Dzieje się tak, ponieważ dzieci nie zawsze wiedzą, kiedy ich bliscy wrócą. Sytuacje takie są trudne zarówno dla rodziców, którzy muszą wyjść z domu i zostawić dziecko, jak i dla samego dziecka. Oto kilka godnych zapamiętania uwag na temat lęku przed rozłąką:
***Lęk przed rozłąką jest normalnym zjawiskiem*.** Takie zachowanie dziecka można interpretować w sposób pozytywny. Oznacza ono, że dziecko jest świadome więzi, jakie wytworzyło z bliskimi mu osobami. Bardziej niepokojące są przypadki, w których dziecko nigdy nie okazuje lęku, gdy rodzice wychodzą lub, gdy jest mu wszystko jedno, kto się nim zajmuje.
***Lęk pojawia się i rozwija według określonego schematu*.** Lęk przed nieznajomymi osobami lub nowymi miejscami może pojawić się u dzieci ośmiomiesięcznych, choć zdarza się, że zaczyna się on ujawniać znacznie wcześniej, u dzieci pięciomiesięcznych. Lęk przed rozłąką nasila się między 10 i 18 miesiącem życia, a słabnie w wieku dwóch lat. Lęk ten może wzmagać się w dowolnym wieku lub też powracać u starszych dzieci w sytuacjach, gdy zmienia się ich środowisko lub, gdy pojawiają się istotne zmiany w ich życiu takie, jak narodziny następnego dziecka w rodzinie.
**Możesz ułatwić dziecku rozstawanie się w następujący sposób:**

-Pozostań z dzieckiem tak długo w nowym miejscu lub w towarzystwie nowej osoby, aż ono oswoi się z nimi. -Powiedz dziecku spokojnie, że rozumiesz to, że ono nie chce, żebyś wyszła. Zapewnij je, że wrócisz. -Nawet, gdy dziecko nie potrafi jeszcze określić czasu, zapewnij je, że mama lub tata wróci, jak się obudzi z drzemki albo,    jak skończy jeść obiad. Zrób wszystko, żeby dotrzymać słowa. -Pozwól dziecku zabrać ze sobą jego ulubiony kocyk lub inny "ukochany" przedmiot. -Niektóre dzieci lubią mieć przy sobie sweter mamy lub inną znajomą rzecz na czas jej nieobecności. -Nie zostawiaj dziecka wtedy, gdy jest ono głodne, zmęczone lub chore. -Nie wymykaj się w tajemnicy przed dzieckiem. -Nie przekupuj dziecka, żeby przestało płakać.

**Twój stres może przyczynić się do pojawiania się lęku przed rozłąką u dziecka**.
Twoja obawa o zapewnienie dziecku właściwej opieki na czas twojej nieobecności lub poczucie winy związane z zostawianiem dziecka, może zwiększać jego niepokój. Zapewnij dziecku właściwą opiekę. Pamiętaj także o tym, że rozłąka na krótko może być korzystna dla was obojga.

**Najtrudniejszy pierwszy dzień**
Początek kariery przedszkolnej jest dla większości dzieci i ich rodziców nie lada próbą. Łatwo wyobrazić sobie przeżycia naszego małego bohatera, jeżeli przypomnimy sobie własne, związane np. z podjęciem pierwszej w życiu pracy, i dodamy do tego ból rozłąki z mamą. Nie możemy jednak traktować przedszkola jako zła koniecznego.
Nikogo nie trzeba przecież przekonywać, że pomaga ono w dojrzewaniu emocjonalnej samodzielności dzieci i ułatwia powstawanie koniecznych, choć mniej intensywnych niż rodzinne, więzi społecznych.
Często bywa tak, że początkowo pobyt dziecka w przedszkolu przebiega bez kłopotów i zakłóceń, a problemy pojawiają się dopiero po jakimś czasie ( 2- 3 tygodnie). Zauważyć je można tylko podczas pobytu w przedszkolu albo wyłącznie w domu. Niektóre zauważyć może tylko wnikliwy obserwator, np. zwiększoną gadatliwość, wzrost impulsywności, zmęczenie czy trudności z zasypianiem. Mijają one same po pewnym czasie. Wystarczy unikać dodatkowych wrażeń, dbać o utrzymanie stałego rytmu dnia, a zwłaszcza pory snu. I jeszcze jedno, na co warto się zdobyć podczas przedszkolnego debiutu, to wstawanie na tyle wcześnie, by nie dopuszczać do denerwującego dziecko i nas samych rannego pośpiechu i niepotrzebnej nerwowości.
Do często zdarzających się problemów należą kłopoty z jedzeniem, snem, wydalaniem i mową, ale tylko u bardzo nielicznej grupy dzieci, określanych jako niedojrzałe do podjęcia roli przedszkolaka, objawy te osiągają duże nasilenie. Częściej zdarza się to maluchom, które mają słaby kontakt werbalny i niedostatecznie opanowane umiejętności samoobsługi.
Należy pamiętać, że większość problemów minie bez śladu, o ile tylko zdobędziemy się na dużą serdeczność, opanowanie i cierpliwość w stosunku do dziecka. Złoszcząc się i niecierpliwiąc, tylko pogarszamy trudną sytuację naszego dziecka. Dziecko nie dość, że cierpi z powodu samotności, zacznie czuć się winne, że doprowadza rodziców do gniewu.
Nie należy dramatyzować i rezygnować zbyt pochopnie. Należy pamiętać o słuszności swojej decyzji i zaufać naturalnym dążeniom rozwojowym i umiejętnościom dziecka. Istotna jest konsekwencja w postępowaniu. Warto wyznaczyć sobie jakiś czas ( np. miesiąc), w którym jedno z rodziców będzie odprowadzało malucha do przedszkola pomimo wszelkich trudności. Pamiętajmy o tym, że nic nie utrudnia nam tego zadania bardziej niż nasze wahanie i wątpliwości. Dziecko jest doskonałym obserwatorem i nieomylnie wychwyci każdą niepewność matki czy ojca, upewniając się w zasadności własnych lęków. Jest rzeczą jasną i zrozumiałą, że rodzicom ciężko jest znosić protesty dziecka i równocześnie dawać mu oparcie.
Istotne jest abyśmy umieli przyjąć to, co przyniesie każdy kolejny dzień. Starajmy się prowadzić z dzieckiem optymistyczne rozmowy o przedszkolu i dbajmy, aby nasze dziecko nie odniosło wrażenia, że do przedszkola musi chodzić tylko po to, aby zadowolić rodziców. Pozwólmy dziecku zwierzać się z kłopotów tak, aby czuło się ono bezpiecznie. Pomimo nawału pracy i zajęć poświęćmy mu więcej czasu, słuchajmy uważnie tego, o czym nam opowiada. Jeżeli jego relacja nie będzie zupełnie wierną relacją z faktów, pozwoli nam poznać prawdę o jego subiektywnych uczuciach i przeżyciach.
Emocjonalna postawa rodziców ma ogromne znaczenie, niejednokrotnie większe niż konkretne zachowania, ale i o nich należy pamiętać. Jeżeli dziecko trudno przystosowuje się do przedszkola, wprowadzajmy je do niego stopniowo. Początkowo na dwie, trzy godziny. Współpracujmy z nauczycielką, telefonujmy do przedszkola, jeżeli odczuwamy niepokój o dziecko. Jeżeli pozwala nam na to czas, spędźmy z dzieckiem trochę czasu w sali przedszkolnej, weźmy udział w zajęciach i zabawach.
Decydujące znaczenie ma niewątpliwie moment rozstania w przedszkolnym korytarzu. Dla obu stron: dziecka i rodziców, jest to chwila dużego napięcia. Dłuższe rozmowy odwołujące się do poznawczych umiejętności dziecka, na pewno nie koją płaczu. Dziecko komunikuje się wówczas prawie wyłącznie na poziomie emocjonalnym. Serdeczne, pogodne, ale stanowcze i krótkie pożegnanie, nawet w pełnym płaczu, jest wbrew pozorom mniej obciążające dla dziecka. Przecież w gruncie rzeczy dziecko wcale nie chce być pocieszone, ono nie chce rozstać się z odchodzącym rodzicem. Rozpacz wzrasta, jeśli dzięki temu mama nie odchodzi. Po jej zniknięciu za drzwiami przedszkola, płacz służy już tylko odreagowaniu smutku i szybko mija.
Łatwiej przyzwyczaić się do nowego miejsca, mając ze sobą coś własnego. Dajmy dziecku ulubioną domową przytulankę, książeczkę, lalkę. Rozstania będą mniej bolesne, jeśli przez pewien czas dziecko będzie odprowadzane przez kogoś, z kim jest nieco mniej związane emocjonalnie niż z mamą, np. przez dziadka lub ciocię, tym bardziej, że niejednokrotnie niepokój matki bywa większy, niż niepokój małego przedszkolaka i dodatkowo wzmaga jego lęki.