

Что делать если ребенок боится расставаться с мамой?

Мы все знаем, что страх от расставания в качестве проявления детской привязанности — это не болезнь, но нечто близкое к болезненному состоянию. Иногда вы можете уйти из дома без того, чтобы ребенок обращал на это внимание. В другой раз он будет цепляться за ваши ноги, и его слезы и жалобные крики «Ма-а-а-мочка» еще долго будут звучать в ваших ушах, разрывая мамино сердце. И как это ужасно и невыносимо чувствовать вину и беспокойство из-за того, что вы ушли от ребенка, который, кажется, не сможет пережить даже небольшую разлуку с вами. Что мы такого сделали, что наши дети, еще вчера бывшие очаровательными младенцами, стали так остро воспринимать каждое расставание?

Тревога из-за расставания не связана с тем, что мы что-то сделали не так, в результате чего ребенок испытывает в наше отсутствие страх и нуждается в нас. Это всего лишь возрастной этап его развития. Естественно думать, что вы — или кто-то другой — сказал или сделал то, что вызвало у ребенка внезапный страх, однако исследования подтверждают, что период, когда дети испытывают страх от расставания, является совершенно нормальной фазой их развития, такой же, как прорезание зубов.

Страх от расставания — это нормальная реакция адаптации к действительности младенцев и детей, которые вступают в период, когда они начинают осознавать собственную индивидуальность.

Проще понять, если вы подумаете о том, каким бы был этот мир, если бы мы жили в симпатичном, безопасном домике для детей, а не в этом диком и бесконтрольном окружении. В этом возрасте ваш малыш уже осознает, что он может находиться в опасности. Мать-природа привила ему здоровый страх, который заставляет его поступать таким образом. В действительности исследователи наблюдали за поведением приматов в том же возрасте и выявили аналогичное поведение, что подтверждает теорию о том, что подобный страх является неотъемлемой чертой нормальной, адаптивной стадии развития ребенка.

Исследования выявили, что пик страха расставания приходится на возраст в 15 месяцев, однако похожее — и для родителей зачастую незаметное

— поведение, известное как протест против расставания, может продолжаться гораздо дольше, иногда даже до школьного возраста.

Во время этого исследования ученые сажали маленьких детей на поверхность стола, который на самом деле был очень прочным, но с наклонной поверхностью. Младенцы не высказывали никакого беспокойства или волнения в отношении собственной безопасности. Дети более старшего возраста тем не менее не были столь смелыми или столь безрассудными. Страхась перспективы упасть, они неминуемо смотрели на своих матерей, чтобы обрести уверенность. Большинство тех малышей, чьи матери улыбались и подбадривали их, вели себя спокойно. Те же, чьи матери выглядели испуганными, отказывались принять участие в эксперименте.

Дети обращаются к своим родителям, когда стоят перед лицом новых испытаний или видят новых людей, потому что родители — источник самозащиты. Они используют родителей в качестве безопасной «домашней базы», когда возникает рискованная, с их точки зрения, ситуация. Совершенно естественно, что они могут чувствовать себя несчастными, когда «оплот их безопасности» удаляется от них. Когда дети станут более способны к адаптации, они будут испытывать меньшую тревогу при расставании с родителями. И вскоре, в один прекрасный день, ваш ребенок сможет самостоятельно справляться с новыми ситуациями, не оглядываясь на вас, и может случиться так, что при долговременной разлуке вы будете волноваться больше, чем ваш ребенок.

Советы психолога примерным родителям.

Никто не будет пугаться? Прежде всего, не оставляйте ребенка с незнакомым ему человеком и в неизвестном ему месте. Это настоящая травма для вашего ребенка — оказаться одному с незнакомым человеком в новом для него месте, что вызовет у ребенка совершенно оправданный приступ страха. Если вы собираетесь оставить ребенка с приходящей няней, несколько раз, когда она будет приходить к вам, оставайтесь и побудьте вместе с ней и ребенком, чтобы он мог привыкнуть к ней, и только затем оставьте их одних. Если вы хотите отдать ребенка в детский сад или любое другое детское дошкольное учреждение, попросите воспитателя предоставить вам возможность провести первые некоторое время там вместе с ребенком. Предоставление этого времени для ознакомления поможет ребенку привыкнуть к новым людям и незнакомому месту.

Найти подходящего человека. Не все взрослые сразу же находят общий язык с соседями, работодателями или потенциальными друзьями, и не каждый квалифицированный воспитатель сразу же установит дружеские отношения с вашим ребенком. Если вашему ребенку действительно не нравится няня, и он не может поладить с ней, поверьте мнению своего ребенка и найдите кого-то

другого, чтобы присмотреть за малышом. Если ребенок не хочет оставаться ни с кем иным, кроме вас, это уже совершенно другой вопрос.

Общий план. Ослабление страха при расставании у вашего ребенка начинается с хорошо запланированного ухода и возвращения. Соберите свои вещи и сообщите приходящей няне, что собираетесь уйти раньше намеченного времени. Когда вы будете готовы, чтобы уйти, скажите ребенку, что вы уходите, обязательно упомянув о том, когда вы вернетесь. Если ваш ребенок может посмотреть на часы, когда вы уходите, это еще лучше, при этом четко укажите ему время своего возвращения.

Скажите ребенку, что вы хотите, чтобы он остался дома с няней, что ничего не произойдет и вместе с няней ему будет весело. В этот момент воспитатель или няня должны подойти и взять ребенка за руку, а вам следует быстро уйти, сказав ребенку «до свидания» и «я вернусь». Чем более длительной будет процедура вашего прощания, тем более тяжелой она будет для вас и для ребенка. Просто идите к двери и выходите из дома, и обязательно вернитесь в указанное вами время, чтобы встреча с ребенком была радостной. Если все было хорошо в ваше отсутствие, вы можете обнаружить, что ребенок отказывается расстаться со своим новым другом, когда для этого наступает время.

Выбор времени — это все. Если каждый раз, когда вы выходите из дома, ребенок мучается от страха расставания с вами, вам следует сделать ваши отсутствия регулярными. Некоторые дети более легко переносят разлуку с родителями, если они знают, когда следует ждать их возвращения.

Долговременная перспектива. Для некоторых детей — примерно для 10-20% — тревога при расставании с родителями является непременным фактом их жизни. Это дети работающих матерей, которым приходится расставаться с детьми, чтобы выходить на работу. Если поведение ребенка не меняется после общения с любящим и надежным воспитателем через несколько недель испытательного срока, возможно, причина кроется в вас. Возможно, вы сами еще не готовы отпустить вашего ребенка и смирится, с тем, что он станет чуть самостоятельным без вас.

Не следует оказывать давления на индивидуальность вашего ребенка — и вы, без сомнений, не захотите подобным образом поступить со своим малышом. Если у вас есть возможность, посвящайте ребенку больше времени в течение дошкольного возраста. Даже если ребенок громко плачет и кричит «Не оставляй меня», примерно в возрасте пяти лет он уже сможет в момент прощания просто сказать вам: «Пока, мамочка».

Подготовил педагог-психолог
Балаева Ирина Евгеньевна