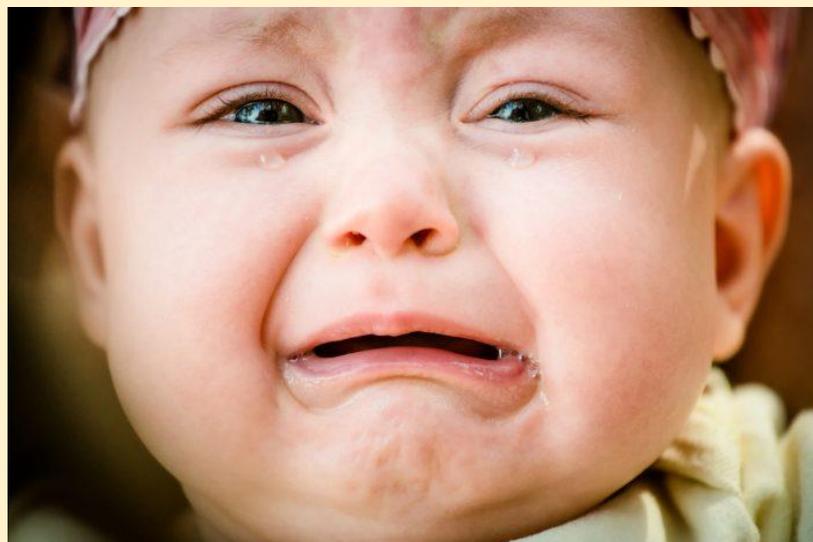


Как помочь ребёнку пережить разлуку с мамой или другим близким человеком

Часто разлука с мамой или другим близким человеком становится для ребёнка настоящей трагедией. Причём неважно, сколько длится расставание. Почему так происходит, как пережить такой сложный момент и подготовиться к нему — важные вопросы, которые требуют разъяснения.

Почему так сложно расставаться с мамой

Многие психологи придерживаются мнения, что физиологическое и психологическое рождение малыша не совпадают во времени. Детская психика «вынашивается» материнской заботой сродни тому, как женское тело вынашивает плод. Вплоть до 2 лет мама и малыш находятся в особом симбиозе, нарушение которого болезненно воспринимается обеими сторонами. Но если взрослый человек обладает самоконтролем, помогающим это пережить, то у ребёнка такого «отсекателя» нет. **Более того, с годами ситуация усугубляется: чем больше времени малыш проводит с мамой, тем болезненнее расставание с ней.** Не имея опыта расставания, у ребёнка не вырабатывается навык владения механизмом управления своими переживаниями, поэтому подобная ситуация происходит и при разлуке с другими значимыми для малыша взрослыми: бабушкой, дедушкой.



Расставаться с мамой и другими близкими ребёнку предстоит научиться

Разлука и психологическое развитие

В разном возрасте разлука воспринимается ребёнком с разной степенью остроты и имеет своё определённое значение и малыша, и для мамы.

1. С рождения до полугода. В возрасте формирования привязанности к любимому объекту длительное расставание может быть опасным. При этом ребёнок «впитывает» все материнские эмоции и чувства, а измученная и уставшая женщина не может источать положительную энергетику. Поэтому 2–3 часа разлуки ежедневно просто необходимы.
2. С полугода до полутора лет. У малыша появляется тревога, если мама исчезает из виду. Это хорошо, так как значит, что у ребёнка сформировалась привязанность, а это, в свою очередь, говорит о правильном эмоциональном развитии. **И плач при расставании на несколько часов ежедневно — явление абсолютно нормальное.**
3. С двух до трёх лет. Неоднозначный период: с одной стороны, начинается естественное отделение ребёнка от мамы, в том числе и вызванное желанием познавать окружающий мир, с другой — карапузу страшно отпустить родного человека, так как без неё он не чувствует себя уверенным делать какие-то открытия. В этом возрасте важно, чтобы мама научилась контролировать проявления своей тревоги за малыша, иначе даже кратковременные расставания для обоих будут очень тяжёлыми.

Психологи утверждают, что долгосрочная разлука будет восприниматься ребёнком легче, если у него есть опыт краткосрочного пребывания без мамы. Если же такого опыта нет, то разлука больше чем на месяц с ребёнком (даже старше 5 лет) может нанести серьёзный вред развитию психики малыша.

Приёмы для облегчения расставания

Важно понимать, что эффективность приёмов определяется тем, насколько последовательно и систематично они применяются.

1. Чтобы подготовить ребёнка к длительной разлуке, нужны «тренировки», то есть регулярные расставания на короткое время. Поэтому есть смысл по возможности оставлять малыша с родными и близкими.
2. Перед тем как уйти, нужно обязательно сказать ребёнку о своих намерениях, оговорив когда, почему и насколько будет расставание. Особенно это важно для детей 5–10 лет, которые приравнивают себя к взрослым и очень болезненно реагируют, если им не сообщают о семейных планах, не считаются с мнением. С «маленькими взрослыми» также нужно оговорить способ связи: телефон, скайп и т. д.
3. Всё внимание взрослого последние 10–15 минут перед уходом должно принадлежать ребёнку. Это время можно посвятить игре, но только такой, которая бы укладывалась в эти временные рамки, так как прерывать её нельзя: к переживаниям добавится ещё и обида. Кроме того, стоит обсудить с малышом план действий после возвращения: прогулка, поход в кино, развлекательный центр и т. п.
4. Если предполагается, что с малышом будет бабушка/дедушка/няня, то уходить сразу нельзя — ребёнок должен привыкнуть к присутствию другого человека. Для ускорения этого процесса можно поиграть втроём. Кстати, стоит подготовить «посторонних» к тому, что, возможно, им будет оказан очень прохладный приём.
5. Нужно приложить максимум усилий для того, чтобы вернуться в назначенное время. Поначалу границы будут ориентироваться по режиму дня малыша: «после обеда», «когда поспишь», «перед купанием» и т. д., затем, когда у ребёнка будут сформированы представления о времени, границы можно обозначать временем суток: «днём», «вечером».
6. У расставания и встречи с мамой или любым близким человеком должны быть свои ритуалы — поцелуи, объятия, а также, например, дружеские удары кулачками.



В качестве ритуала прощания можно «целоваться» пальчиками: приложить взрослую ладонь к детской так, чтобы соприкоснулись все пальцы

7. Если расставание предполагается длительное, можно записать для малыша аудио- или видеозапись. Например, начитать на диктофон любимую сказку или стихотворения.

8. У ребёнка на время разлуки должна быть вещь, которая бы напоминала ему о маме: её любимая резинка для волос, книжка и т. п. Для деток постарше это может быть вещь, сделанная вместе с мамой. Например, сплетённый из ниток браслетик, который перед расставанием мама много раз поцелует, а потом, пока её не будет рядом, целовать будет малыш, вспоминая, как много поцелуев «положила» в эту вещицу мама.

9. На время длительной разлуки можно придумать варианты «дистанционных» игр. Например, для ребёнка 3–5 лет заранее спрятать конфеты в интересных обёртках в разных уголках дома. Во время очередной связи с малышом предложить ему поискать «сокровище». И попросить сложить фантики в отдельную коробочку, чтобы после возвращения вместе рассмотреть их. Как вариант: конфеты может прятать малыш, а мама «искать».

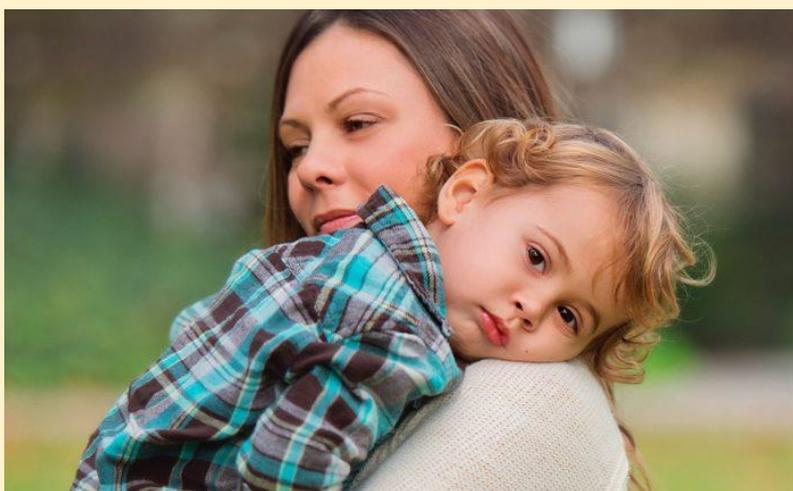
10. Ожидание праздника ничуть не менее важно, чем сам праздник. Вот и ожидание праздника маминого возвращения после

продолжительной разлуки можно представить в виде игры, в которой малыш будет зачёркивать дни в календаре, оставшиеся до её приезда.

«Тренировки» расставания

Разлука с близкими — кратковременная или длительная — явление жизненное, так что ребёнка к этому нужно готовить. Здесь поможет организованная игровая деятельность. К таким «тренировочным» приёмам относятся:

- «Прятки» – игра помогает преодолевать страх расставания, ведь исчезнувший обязательно находится;
- игры с куклами, мягкими игрушками, исполняющими роли членов семьи — проигрывая ситуации расставания с мамой, папой, в реальности дети оказываются более подготовленными.



Любое преодоление начинается с малого: сначала нужно привыкнуть к расставанию на короткие промежутки времени, а потом на длительные

Чего делать нельзя

Вне зависимости от возраста крохи есть ряд табу перед уходом.

1. Нельзя исчезать внезапно, тем более обманывая. К примеру, сказать: «Я иду в туалет», а вместо этого уйти из дома. Так страх малыша ещё больше усилится.

2. Нельзя говорить ребёнку о том, что бояться разлуки плохо. Для малыша это естественная реакция, и формирование её негативного образа заложит в крохе боязнь и стеснение других подобных реакций.
3. Нельзя показывать свою собственную тревогу по поводу вынужденной разлуки из-за того, что ребёнок пошёл в ясли или детский сад.
4. Не стоит в красках расписывать, как вы будете скучать по малышу. Это спровоцирует ещё большие переживания.
5. Нельзя, чтобы взрослые, которые остались с ребёнком, нагнетали обстановку, сострадая и жалея малыша, акцентируя внимание на ситуации расставания.

Всё время мамы не может и не должно быть посвящено только ребёнку. Причём независимо от того, сколько ему лет. Более того, разлука на определённое время полезна, ведь она помогает малышу осознать важность и ценность семьи, близких. Поэтому родителям важно правильно организовать расставание.