

ДЕТСКИЙ САД. КАК ПОДГОТОВИТЬ МАЛЫША К ПЕРВЫМ РАССТАВАНИЯМ.

«Моей дочурке скоро будет годик. Каждый раз, когда я хочу ненадолго отлучиться из дома, она закатывает настоящую истерику. Хотя оставляю я её с любимой бабушкой или дедушкой, которых она хорошо знает, так как мы с мужем живём вместе с моими родителями.

Никакие уговоры, разумные доводы, обещания не помогают успокоить ребёнка. Приходится бабушке или дедушке отвлекать её, а мне незаметно исчезать из дома. Я знаю, что так неправильно, но по-другому не получается. Обнаружив моё отсутствие, она может целый час проплакать.

При этом, что интересно, она спокойно уходит гулять с бабушкой, дедушкой или папой, а я остаюсь дома. В этом случае она никакого беспокойства не проявляет».

Описанная одной мамой ситуация не редкость. Вот какое объяснение даёт этому детский психолог Анна Кравцова:

«Ребёнок не хочет отпускать маму (или папу!) потому, что не может понять, сколько времени продлится расставание, что происходит с родителями, когда они выходят за порог дома, и что будет происходить с ним самим, когда он останется с другими людьми.

Он боится, что, расставаясь с мамой или папой, он расстанется с ними навсегда. Он их любит и боится потерять. Потерять не в эмоциональном смысле, а совершенно реально, как теряются машинки и лопатки в песочнице или мячики под кроватью.

Это закономерный этап в нормальном умственном и эмоциональном развитии малыша. Он является необходимым для развивающегося ребенка, и избежать его невозможно, можно только помочь ребенку благоприятно пережить этот период развития. Как помочь?

Тренировать способность ребенка к прогнозированию, пониманию «постоянства объекта» и фантазированию о предметах и людях».

Делать это лучше всего в игре.

Очень полезны игры во всякого рода прятки. Прятать можно какой-нибудь предмет, игрушку, сладость. Например, когда вы собрались кормить малыша, положите на стол перед ним три салфетки. Покажите ему печенье и затем спрячьте его под одну из салфеток. Предложите найти печенье. Когда он его найдет, дайте ему съесть печенье.

Точно также можно прятать игрушки под подушку, одеяло, закапывать их в песок или в снег зимой.

С детьми более старшего возраста полезно играть в настоящие прятки. Сначала ребенок прячется от вас, а вы его ищите. Потом наоборот.

КАК СПРАВИТЬСЯ С КАПРИЗАМИ РЕБЕНКА ПРИ РАССТАВАНИИ С РОДИТЕЛЯМИ

«Почему ты плачешь?»

Этот вопрос тысячу раз задают родители своим маленьким детям, которые цепляются за них и рыдают, не позволяя выйти из дому.

- Машенька, мама пойдет на работу, заработает денежек и купит Машеньке ботиночки. Машенька хочет ботиночки?...

- Да! Аа-а!!!

- А Машенька будет с бабушкой.

Машенька любит бабушку?

-Да! Аа-а!!!

- А бабушка даст Машеньке конфетку! Машенька хочет конфетку?

- Да! Аа-а!!!

- Ну почему же ты плачешь?!!

- Аа-а!!!

Понять, почему ребенок плачет, если, казалось бы, его все устраивает (и ботиночки хочет, и бабушку любит, и от конфетки не отказывается), почти невозможно.

Вот как объясняет подобное детское поведение психолог Анна Кравцова:

«Сам ребенок тоже ни за что не сможет объяснить причину того, почему он не хочет отпустить маму и остаться с бабушкой. Даже спрашивать его об этом, по меньшей мере, бесполезно, а иногда и вредно (по интонации вопроса он чувствует, что им недовольны, и переживает, что расстроил или обидел маму). Почему же он плачет?»

Он плачет, потому что слезы – единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**. Ребенок не боится остаться без мамы, он не думает, что ему будет плохо с бабушкой, его просто беспокоит ситуация расставания. А еще он беспокоится за маму: как она там, без него?

Взрослые наделяют слезы более трагическим смыслом, чем дети. Взрослые плачут в тяжелом горе, в отчаянии, при сильной боли. **Ребенок же слезами «разговаривает».** Фактически разговор с Машенькой был таким:

-Машенька, мама пойдет на работу, заработает денежек и купит Машеньке ботиночки. Машенька хочет ботиночки?...

-Да! Но при чем тут ботиночки, неужели я должна менять тебя на ботиночки? Аа-а!!!

-А Машенька будет с бабушкой. Машенька любит бабушку?

-Да! Если я плачу о тебе, получается, что я не люблю бабушку. Я ее так этим обижаю! Это ужасно! Аа-а!!! Бабушку жалко!!!

- А бабушка даст Машеньке конфетку! Машенька хочет конфетку?

- Да! Ты думаешь, что бабушка даст мне конфетку, но я ее так обидела! Я такая плохая девочка, разве кто-нибудь даст конфетку такой плохой девочке! Аа-а!!! Конфетку хочется!!!

Мама Машеньки может думать, что девочка переживает ее уход, предлагая так много других тем, она сама отвлекает дочку от переживания расставания, и ситуация отношений

мамы и дочка превращается в ситуацию отношений ребенка со множеством других людей и вещей - и ребенок теряется!

Ребенок хочет говорить именно о расставании, а то, что он плачет, показывает, как сильно он хочет об этом говорить. Об уходящей маме, о том, что с ней будет, о том, когда она вернется, о том, как она его любит и сочувствует ему, маленькому человеку, который осваивает новый опыт расставаний и встреч.

Мама, которую плачущий малыш «вернул с порога», которая решила «не травмировать» ребенка и вопреки планам и желаниям осталась дома, тем самым просто «откладывает» разговор о расставаниях и встречах. Такой разговор обязательно рано или поздно состоится, и ребенок снова будет использовать для разговора все свои возможности: слова, слезы, капризы, манипуляции...

Неправильно поступают также те родители, которые незаметно ускользают из дома.»

Детский психолог Анна Кравцова дает родителям полезные советы как правильно прощаться с детьми.

Как лучше прощаться

«Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый.

Итак, ребенок хочет:

- знать, куда уходит мама;
- знать, когда она придет;
- быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- быть уверенным, что с ней ничего не случится;
- быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей так не хуже (хотя и не лучше), чем здесь.

В то же время взрослый хочет:

- обеспечить безопасность ребенка;
- не опоздать туда, куда идет;
- оставить ребенка в достаточно хорошем настроении;
- вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).
- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду в парикмахерскую стричь волосы», или «Я иду на работу печатать на компьютере», или «Я иду к тете Лене пить чай»). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация ему подскажет, что, то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь». Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будешь с бабушкой. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать».

- Не сулите ребенку «призов» за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: «Ну нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести...» Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

Победить «сцены» помогут «ритуалы»

«Ритуал» - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т.д.);
- если ребенок плачет – говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. **Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.**

Фразы, которые ухудшают ситуацию

Вот 5 фраз, которые мамы произносят, отчаявшись убедить ребенка в том, что им нужно уйти по делам:

- «Ты же сам говорил (говорила), что с бабушкой хорошо, почему ты теперь не хочешь с ней оставаться?»;
- «Не пускаешь меня на работу – не будет денег тебе на новую машинку!»;
- «Ну пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!»;
- «Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!»;
- «Если будешь так реветь – уйду от тебя и вообще не приду!».