

detkityumen.ru

Как помочь ребенку пережить расставание. 4 важных момента

Утренние прощания в детском саду часто выглядят душераздирающе — ребенок орет и цепляется, мать рыдает, все в стрессе. Вот вам четыре важных момента, о которых нужно помнить, чтобы ежедневные расставания не были такими тяжелыми.

Если вы иногда сомневаетесь, действительно ли самый важный человек в жизни своего ребенка — это вы, попробуйте собраться уходить, когда ребенок появился на пороге своей детской весь перемазанный фломастерами.

Беззаботно играющий малыш тут же превратится в безумное существо, виснущее у вас на ноге, чья жизнь и здоровье целиком и полностью зависят от вашего присутствия.

Вообще, это бывает даже мило. Особенно, если вы из тех, кто задается экзистенциальными вопросами о быстро проходящем детстве или терзается сомнениями "вдруг Маша любит свою маму больше, чем моя дочь меня, потому что я вечно все запрещаю, а Машина мама печет вместе с ней капкейки". Конечно, в туалет в одиночку сходить вам тоже не удастся — ну, зато, кажется, ваш ребенок действительно хочет только вас.

Но, конечно, в действительности это вызывает ваше раздражение, чувство вины и травмирует вашего ребенка.

Разлука трудна. Но в то же время это абсолютно нормальная, даже необходимая часть детской жизни и здорового эмоционального развития. Так что вам обоим придется пройти через это.

Ваша цель — не устранить истеричное поведение. А показать ребенку, что даже если вас нет рядом, он будет в безопасности до тех пор, пока вы не вернетесь.

Конечно, есть куча детей, которые проводят 24 часа в сутки со своими мамами и очень счастливы. Если вы хотите провернуть тот же трюк — желаю вам удачи.

Детско-родительская привязанность очень важна. Но есть не менее важные вещи. Если вы не разрешите ребенку снова и снова дергать вас за волосы — это не разрушит привязанность. Не разрушат ее и некоторые другие вещи: например, осознание ребенком того факта, что вы обязательно вернетесь после того, как ушли, или что в мире есть и другие близкие люди, которые могут о нем позаботиться.

Конечно, это все лирика. Настоящая проблема наступает, когда вам нужно уйти, а ребенок цепляется за вас и кричит. Вот что вам может помочь:

<https://chips-journal.ru/>

Не ждите, пока ребенок будет поглощен игрой с няней или воспитателем, чтобы тихонько ускользнуть. Да, это избавит вас от криков, но это предательство.

Не говорите ребенку "пока", чтобы потом броситься утешать, как только он начнет рыдать. Это распалит ребенка, и вы наверняка опоздаете по делам. К тому же няни тоже этого не любят.

Улыбайтесь. Да, внутренне вы тоже готовы разрыдаться, но ребенку необязательно знать об этом. Он не поймет, что ваше несчастное лицо — это смесь любви, чувства вины и фрустрации. Ребенок решит, что вы тоже, как и он, ужасно боитесь расставания, потому что это небезопасно.

Когда приходит время уходить, просто уходите. То есть не просто уходите — сначала предупредите ребенка о том, что уходите, дайте ему несколько минут, чтобы принять это, с любовью и уверенностью попрощайтесь и тогда уходите. Уже у дверей напомните ребенку, что до тех пор, пока вы не вернетесь, он будет в безопасности. Кстати, напоминать об этом себе тоже очень важно.

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4954/