

## **Консультация для родителей: «Ребенок тяжело расстается с мамой. Что делать?»**

Ребенок ходит хвостиком за мамой и не дает уединиться даже на пару минут... Он постоянно рядом, а при попытке улизнуть тут же заходится криком. Или малыш уже подрос, но до сих пор боится отпустить вас. Узнайте причину такого поведения в этой статье.

Давайте рассмотрим почему возникают детские страхи о мамином исчезновении. А также ответим на вопрос: нужно ли расставаться с детьми, как это сделать правильно и может ли это сформировать травму привязанности?



Ведь начитанные мамы знают, что малыши чувствительны к родительскому отсутствию и иногда переживают его очень болезненно. Так ли это на самом деле?

### **ПОЧЕМУ РЕБЕНОК БОИТСЯ ОСТАТЬСЯ САМ**

Страх оставаться без мамы неизбежен. Он связан с естественными для детской психики факторами - привязанностью ко взрослому, который проявляет заботу.

Это явление называется “**сепарационная тревога**” - страх разлуки, который проявляется беспокойством и плачем, когда родитель покидает комнату. Некоторые дети кричат, отказываются отойти от родителей, у них развивается истерика, могут появиться ночные пробуждения.

Отмечу, что это стадия нормального развития. Она начинается примерно в 8 месяцев, набирает максимальную интенсивность в 10–18 месяцев и проходит к 3-летнему возрасту.

Возникновение сепарационной тревоги не случайно. Это эволюционный фактор, который **сохраняет привязанность ребенка** и помогает следовать за родителем. К школьному возрасту дети уже спокойно переносят мамино отсутствие и понимают, что она вернется.

### **Какая реакция на расставание нормальна для каждого возрастного периода**

**Новорожденный** способен находиться сам недолгое время. Стоит включить в его режим дня несколько минут (в каждом цикле сна и бодрствования), когда он предоставлен самому себе. В это время малыш будет исследовать мир вокруг: анализировать звуки, образы и предметы. Так он обучается занимать себя сам.

**Дети от полугода до трех лет** разлуку с мамой переносят по-разному. Иногда спокойно и внешне равнодушно. Через время могут начать грустить или беспокоиться. Иногда малыш реагирует плачем или истерикой. Оба этих сценария естественны. Помните, что плач помогает детям адаптироваться к новой ситуации и снять тревогу. А отсутствие матери станет безопасным, если рядом находится другой надежный взрослый.

Хуже всего на разлуку реагируют двухлетки: становятся раздражительными, плаксивыми, отказываются играть и ждут маму возле окна или двери. А после возвращения обижаются или даже злятся на родителей.

Тут важно обращать внимание на поведение малыша после вашего ухода. Как долго его эмоции стихают? Даже если он реагирует бурно, но через полчаса уже играет, общается с другими детьми, проявляет интерес к окружающему миру, - это является нормой.

**От 3 до 6 лет** реакция значительно варьируется в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей. Здесь могут быть грусть или даже гнев, но они являются естественными и нормальными реакциями и сами по себе не говорят о наличии проблем. Острых и интенсивных реакций в этом возрасте обычно уже не возникает, так как малыш усвоил: мама через время вернется.

**В младшем дошкольном возрасте** у детей периодически возникают чувства тревоги, грусти и недовольства в ответ на уход родителей. Но эти явления носят ситуативный, непостоянный характер. Когда дети расстроены и устали, ситуация переносится сложнее. Вместе с тем, малыши уже могут с этим справиться и прибегают к различным способам адаптации: играют, читают, ищут поддержки у других детей, фантазируют.

**У ребят постарше** эмоции в большей степени связаны не с самим маминым отсутствием, а со значением, которое оно носит. Если она на работе, то малыш может чувствовать себя вполне безопасно. А вот если задержалась по неизвестным причинам - закономерно возникает тревога.

Так происходит в норме. Но бывают ситуации, когда малыш уже должен бы “перерасти”, но **тревога остается**. Например, младший школьник может отказываться посещать учебное заведение из-за страха, что родители не придут его забрать. Или беспокойно вести себя перед отъездом мамы в командировку: не желать ее отпускать, спрашивать о точном времени возвращения. Он даже может залиться слезами, когда проснется в пустой комнате и обнаружит отсутствие родителей.

Дело в том, что реакции ребенка зависят не только от возраста, но и от других особенностей. Они могут усугубляться такими **причинами**:

- особенностями воспитания - тревожный и гиперопекающий подход не дает малышу возможности получить позитивный опыт расставания;
- особенностями личности - дети, склонные к застреваниям, страхам, навязчивостям могут переносить одни и те же ситуации острее, чем сверстники без подобных черт;
- нарушения развития могут мешать осваивать новые навыки, быть гибким, поэтому любая новая ситуация воспринимается остро.

### **Какие генетические факторы могут влиять на ситуацию?**

Риск возникновения тревожных расстройств повышается, если они есть у кого-либо из родителей или близких родственников. Например, при исследовании близнецов обнаружили, что наследуемость симптомов тревожных расстройств достигает 73% (Bolton et al, 2006). У детей тревожных родителей в пять раз выше вероятность возникновения тревожного расстройства!

Также некоторая склонность к подобным реакциям может быть результатом специфики мозговых функций. Такие особенности будут видны и в характере - это трудности в освоении нового опыта, склонность к “застреванию” на одном виде деятельности, осторожность и даже опасливость перед незнакомыми занятиями.

### **Индивидуальные особенности и стрессовые ситуации, которые усиливают беспокойство**

Особенности характера во многом определяют наши реакции. Поэтому если у вас застенчивый, тихий малыш, склонный к сомнениям и осторожности, то его тревожность и страх перед разлукой будут проявляться сильнее.

У некоторых детей такие реакции могут появляться вследствие болезни, требующей госпитализации, длительного лечения и резкого изменения образа жизни. Например, тревога может развиться, если малыш перенес такие опасные болезни, как:

- онкологические заболевания;
- сахарный диабет;
- болезни органов дыхания, например, астма, хронические заболевания легких и т.д.;
- хронические боли;
- побочные эффекты от лекарств.

### **КАК УСУГУБИТЬ РЕАКЦИЮ НА РАССТАВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ВОСПИТАНИЯ**

Это легко сделать с помощью неверных воспитательных установок, **страхов и тревог самих родителей**. Например, если мама считает, что ее отсутствие вредит малышу и старается никогда с ним не расставаться. Но подобный подход лишает его возможности выработать свои способы справляться с разлукой. Он не сможет подружиться с другими взрослыми, научиться проводить с ними время и убедиться, что разлука всегда быстротечна.

Если расставание не сопряжено с тревожными обстоятельствами, то дети через небольшие “дозы” стресса нарабатывают опыт **безопасного расставания**.

Другое обстоятельство, которое может усугубить реакцию на расставание - это проблемы **в установке границ у родителей**.

Если вы посвящаете все свое время малышу, жертвуя собой, то очень быстро он превратится в «**маминого босса**». Одна моя подписчица говорила: «Моя жизнь подчинена ребенку. Что хочет моя девочка/мой мальчик, то я и делаю».

В ситуации, когда ей нужно отлучиться, а ребенок против, такая мать скорее отменит свои планы и останется рядом. Но эти поступки только провоцирует тревогу вокруг расставаний, превращают их в мучение. Разлука окружается уговорами, повышенным негативным вниманием и затаенностью во времени.

### **Как выработать позитивный настрой перед разлукой**

Именно тревожность и уступчивость мамы часто не дает ребенку сформировать опыт безопасных расставаний. Поэтому наш путь к здоровым расставаниям нужно начать с правильных установок!

## ***1. Расставание - путь к формированию здоровых отношений.***

Любые отношения строятся волнами: от слияния, когда вместе очень хорошо, до пресыщения, когда возникает необходимость дистанцироваться, побыть одному, восстановиться.

## ***2. Маме необходимо “обнуляться”***

У каждого взрослого человека есть потребность иметь свое (психологическое и физическое) пространство, когда нужно побыть наедине со своими мыслями, ощущениями, занятиями. Если происходит перекоп в сторону "мы постоянно вместе" как физически, так и психологически (мама почти всегда занята с малышом), то эти потребности блокируются.

А значит, повышается риск возникновения:

- эмоционального выгорания;
- срывов, криков, эмоциональных качелей (когда мама испытывает то зашкаливающий гнев, то вину перед ребенком);
- нервного истощения.

Если вы чувствуете, что ваши отношения с детьми лишены дистанции, вы страдаете от излишней тревоги и беспокойства, то обязательно прочтите статью “Гиперопека у родителей”.

## ***3. Безопасные расставания полезны***

Ведь расставание дает малышу возможность:

- научиться играть самостоятельно,
- завязать отношения и связи с другими членами и друзьями семьи,
- получить опыт ДРУГОГО общения и моделей поведения, кроме тех, которые он знает в семье,
- получить небольшой стресс отдельности от мамы, опыт самоуспокоения и воссоединения с мамой;
- возможность усвоить: мама всегда возвращается.

## **КАК РАССТАВАТЬСЯ С ДЕТЬМИ, ЧТОБЫ НЕ ТРАВМИРОВАТЬ**

Многие психологи рекомендуют сообщать ребенку, когда вы вернетесь, но не стоит рассчитывать на то, что это позволит избежать огорчения.

Для малыша понятие времени очень туманно. То, что будет потом, СЕЙЧАС его совсем не греет. А ведь СЕЙЧАС он теряет вас, и это заполняет все его сознание.

Поэтому, что бы вы ни делали в момент расставания, скрасить его очень сложно. Хотя ритуалы и определенным образом сказанные слова придают немного предсказуемости этому процессу. Как и опыт вашего возвращения.

В связи с этим учитывайте **возрастные особенности**:

**До 3 месяцев.** Убедитесь в том, что человек, с которым остается ребенка, может справиться с его физиологическими нуждами и обеспечить безопасность. Уложить спать, накормить, успокоить, если малыш плачет. Такой ребенок может легко оставаться с другими взрослыми, которые справляются с уходом. Но важно, чтобы основной уход осуществлял “главный” взрослый.

**От 4 до 12 мес** - малышу уже важен эмоциональный контакт, поэтому необходимо оставлять его не только с тем, кто справится с уходом, но и обеспечит общение - поагукает, улюлюкает, рассмешит, поиграет в “куку” и прокомментирует окружающие предметы.

Поэтому выходить на работу, отдавать ребенка в ясли или нанимать няню лучше как раз не раньше 7-8 мес, когда сформируется привязанность с “главным” взрослым, обычно мамой.

**В 6-8 месяцев** наступает период "страха чужаков", малыш начинает особенно паниковать при виде незнакомых людей, а порой даже знакомых. Так что вам придется учесть это, если вы захотите привлечь к воспитанию кого-то нового. Понадобится чуть больше времени, чтобы подружить его с другими взрослыми, но этот этап скоро закончится.

**От 1 до 3 лет** - дети этого возраста при расставании ведут себя особенно мучительно для родителей: кричат, горько рыдают. Но эти слезы помогают справиться с предстоящей разлукой. Проявляйте мягкую твердость - уходя, уходите. И доверяйте: ребенок может получать позитивный опыт общения, если рядом с ним надежный взрослый.

В этот период малыш формирует предпочтения. У него появляются более и менее любимые члены семьи и способы времяпрепровождения. Помните, оставаться с не очень любимыми - тоже нормально. Если они способны позаботиться о ребенке, это не повредит его психике.

**После 3-х лет** многие дети идут в сад. У них появляется потребности в общении не только со взрослыми, но и с ровесниками. Вместе с тем, они все еще горько переживают разлуку, но это не значит, что ее необходимо избегать. Малыш тем быстрее адаптируется к расставаниям, чем регулярнее и безопаснее они проходят, а также чем интереснее то место и те люди, с которыми он остается. Особенности характера также играют свою роль.

### **Техники работы с тревогой расставания**

Проблемы возникают, если реакции вашего малыша не соответствуют возрастными особенностям.

Например, он уже младший школьник, а все еще плачет при расставании и долгое время не может прийти в себя, его сложно переключить, у него появляются другие страхи. На фоне общего тревожного состояния могут даже развиваться психосоматические проблемы: боли непонятного происхождения, невысокая температура, покраснения или сыпь.

Тревожное расстройство, вызванное разлукой - уже серьезная проблема, которая может усугубиться во взрослом возрасте (исследования показывают, что у детей, страдающих от таких переживаний, после подросткового возраста могут случаться панические атаки

(Biederman et al, 2005)). Стоит насторожиться, если у ваших детей появляются **такие реакции** (речь идет о детях от 5 лет):

- интенсивный и постоянный страх или беспокойство до и во время разлуки;
- симптомы на уровне тела, которые появляются до или во время разлуки (чаще всего это головные боли, боли в животе, сердце, тошнота, головокружение);
- постоянное избегание или попытка уйти от ситуации разлуки (все новые поводы, чтобы не пойти в школу/сад, попытки вырваться по дороге и пр.);
- беспокойство, что с родителями произойдет что-нибудь плохое: они исчезнут, их украдут, заберут или убьют;
- ночные кошмары, проблемы со сном;
- все эти симптомы усиливаются, когда есть риск разлуки и ослабевают, когда становится ясно, что расставания не будет (например, если вы решили оставить детей дома).

Если вы обнаружили несколько симптомов в поведении своих детей - не стоит пугаться. Просто с такими впечатлительными малышами нужна особая работа. Вам придется приложить чуть больше усилий, чтобы они стали чувствовать себя лучше. Но эффективные техники для работы с тревогой существуют и сейчас мы их изучим.

Скажу честно: для меня эта история очень личная. Один из моих сыновей долгое время испытывал сильную тревогу при любом намеке на разлуку. Именно этот жизненный период вдохновил меня написать первую **книгу для детей**, которую я посвятила тревожным малышам. Сейчас эта история не только отражает опыт, через который прошла моя семья, но и содержит терапевтические приемы для работы с тревогой, которые могут помочь вашим детям!

### **Модель поведения родителей**

Если малыш склонен к избегающему поведению при угрозе разлуки, то вам нужно научиться правильным реакциям в таких ситуациях. Постарайтесь выполнять все эти пункты, когда малыш опять не захочет с вами расставаться или пожалуется на дискомфорт перед походом в школу:

- Прислушивайтесь к его чувствам с внимательностью и сочувствием;
- Не выражайте лишних эмоций, постарайтесь сохранять спокойствие, если он становится тревожным перед разлукой. Это важно для моделирования правильного поведения самого малыша!
- Напоминайте ему о том, что он уже испытывал подобные чувства раньше и все закончилось хорошо;
- Попробуйте использовать такие техники релаксации как глубокое дыхание, счет до 10 или визуализация расслабляющей обстановки. Именно таким техникам в сказочной форме я обучаю в книге “История мальчика Левы, который боялся оставаться без мамы”. Умение расслабляться даст ему ощущения контроля над своим телом!
- Помогите подготовиться заранее к стрессовой ситуации: вместе разработайте стратегии поведения. Что малышу нужно сделать, если он почувствует себя тревожно в школе или в обществе других детей, когда родителей не будет рядом;
- Поддерживайте в его быстром возвращении в школу (длительное отсутствие может значительно осложнить посещение учебных заведений);
- Поощряйте ребенка к тому, чтобы он включался в деятельность вне дома без людей, к которым он сильно привязан. Не поощряйте его страхи;

- Вознаграждайте усилия малыша (не только результаты) в работе над симптомами;

Теперь давайте подробнее о техниках. Вы можете использовать такие методы как:

- техники расслабления;
- медитация;
- физические упражнения;
- йога;
- визуализация.

### **Техника 1. Мыльные пузыри**

Первое, что необходимо освоить - дыхательные техники, направленные на расслабление. Именно правильное дыхание поможет малышу преодолеть тревогу. Чтобы потренировать глубокие вдохи и выдохи идеально подойдут мыльные пузыри.

Достаточно взять емкость с водой, смешать в ней мыло или моющее средство и пускать пузыри через соломинку или трубочку. Попросите малыша выдуть большой пузырь, при этом концентрируясь на дыхании. Вдохи и выдохи должны быть равномерными. Плюс, сам вид пузырей и размеренность занятия будут успокаивать его.

### **Техника 2. Банка с тревогами**

Чтобы помочь ребенку осознать свои тревоги и выразить их, подойдет простое упражнение. Вам достаточно взять стеклянную или жестяную банку, ручку и бумагу. Все это мы ставим на видное место. Теперь каждый раз, когда малыша будет беспокоить тревожная мысль, он должен записать ее на бумажке и положить в банку.

Такой процесс поможет ему отвлечься от самой мысли и символически избавиться от нее. Если ребенок уже хорошо пишет, вы можете завести с ним целый “дневник беспокойств”.

### **Техника 3. Успокоительная коробка**

Для того, чтобы помогать успокоиться, заведите с малышом “успокоительную коробку”.

Сядьте рядом с ребенком и соберите в одну коробку вещи, которые его успокаивают. Каждый раз, когда он испытывает тревогу, вещи из коробки помогут ему успокоиться.

Вы можете положить в коробку вещи, которые нравятся малышу (например, его любимая игрушка, книга или картинка). Сюда также можно положить мячики, которые он может сжимать, испытывая стресс, и другие подобные предметы.

А если вы хотите научить ребенка таким техникам в форме сказки, рекомендую книгу **“История мальчика Левы, который боялся оставаться без мамы”**. Она поможет вашему малышу понять, что с ним происходит во время разлуки, как развиваются пугающие фантазии и как с ними справляться. Ведь есть герой, который тоже прошел через это испытание и превратил его в приключение! Он смог справиться - нашел все волшебные ключи от тревоги, которые показала ему мама и даже помог другу!

Вы также сможете подсказать вашему малышу, как найти эти ключи. Это так просто и весело, особенно с учетом того, что они всегда внутри!