



Есть средство против страха?

(страх расставания)

Большинство детей дошкольного и младшего школьного возраста боятся расставания с родителями, они капризничают, плачут и всеми возможными способами стараются этого избежать. Так бывает с детьми, которых растят в теплой атмосфере, приучая к мысли, что мама всегда рядом. Также причиной боязни служит резкое изменение привычной обстановки. Например, когда малыша кладут одного в больницу, отправляют его в деревню к бабушке «на лето», устраивают в садик на «пятидневку», и так далее.

Чувства малыша понять несложно: родной дом - это единственное место, где он ощущает себя в полной безопасности. Соответственно и родители самые близкие люди на свете. В новой обстановке, с чужими людьми ему попросту становится страшно... Таким образом, и поход в детский сад или в школу превращается порой в огромный стресс. Однако рано или поздно, а выводить ребенка в большой мир все же приходится. Вот несколько советов, как это сделать с наименьшим ущербом для психики малыша и его родителей.





1. Выходите заблаговременно.

Это нужно иметь ввиду прежде всего... Постарайтесь с самого начала приучить ребенка к другим людям - и чем раньше, тем лучше. Берите кроху с собой в магазин, приучайте его играть со знакомыми дядями и тетями, другими детьми. Это крайне важно, если вы хотите избежать проблем с расставанием.

2. Спокойствие, только спокойствие!

Не затягивайте процесс расставания, терзаясь мыслями: «Как он без меня?» Ребенок почувствует ваше беспокойство, и успокоиться ему будет еще труднее. А ваши длинные объяснения («Мама без тебя будет скучать») - могут дать ребенку лишнюю надежду на то, что вы «образумитесь». Заберете его домой или останетесь вместе с ним. Когда вы в конце концов уйдете, малыш будет чувствовать себя не только брошенным, но и обманутым!

Но и не вдавайтесь в другую крайность, пытаясь ускользнуть от малыша незаметно. Как правило, такой обман дорого обходится не только вам лично (ребенок перестает вам доверять), но и ни в чем не повинным воспитателям, нянечкам и пр. - обнаружив исчезновение любимой мамы, может закатить такую истерику, что и «чертям тошно».

Научитесь прощаться быстро и твердо. Четко дайте понять, что какие бы истерики ребенок вам ни закатывал, он все равно пойдет в садик или в школу - это неотвратимо! Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.





3. Не давайте взятки.

Не пытайтесь подкупить ребенка обещаниями типа: «Если ты будешь хорошо себя вести, я принесу тебе шоколадку». Это, конечно, может сработать, но помните, что деловые отношения хороши только в бизнесе, а любовь и душевную близость они, как правило, разрушают. Вы очень любите своего главного бухгалтера? А хотите, чтобы ваш ребенок относился к вам точно так же? Нелишне также задуматься и над тем, что дети растут, и запросы у них меняются. Какую цену за послушание может с вас затребовать 17-летний оболтус?!

4. Играйте.

Придумайте, как бы вы могли по-особенному, забавно попрощаться с малышом? Вы можете, например, поцеловать его, обняться, потереться носиками... Это позволит превратить трагическую минуту расставания в забавную игру. Объясните правила: чтобы выиграть, нужно спокойно дожидаться, когда вы за ним вернетесь. Дайте малышу с собой вашу семейную фотографию или любимые игрушки - какой-нибудь истрепанный мишка может оказаться гораздо полезнее и убедительнее, нежели ваши долгие увещевания. Особенно если при этом сказать, что мишка будет защищать малыша в ваше отсутствие.





5. Хвалите.

Забирая ребенка, каждый раз говорите ему, как вы скучали и как сильно вы его любите. Спрашивайте, как у него прошел день, что он делал, с кем играл... Говорите, как вы уважаете воспитателя или учителя, и какие хорошие у него новые друзья. Можете даже пригласить этих детей к себе домой.

Таким образом, вы сможете создать более близкие и доверительные отношения с малышом. А время, проведенное без вас, наполнится в его сознании более ценным смыслом. Помните, что страхи исчезают только в атмосфере дружелюбия!

Лишь одна любовь виновата...

Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она вдруг возникла снова после болезни ребенка, когда малыш долго находился дома. Не расстраивайтесь. Ведь в боязни расставания, если разобраться, нет ничего страшного. Это лишь свидетельство того, что между вами существует очень тесная связь. Вам лишь надо помочь ему справиться с этой проблемой. Рекомендаций, как именно это сделать - множество, однако не стоит пытаться использовать их все, и тем более не нужно отказываться от собственных придумок.

Психолог, конечно, может что-то порекомендовать и указать на явные ошибки. Но принимать решения и воспитывать - именно вам. Ведь ваш ребенок уникален. Разве не так?

Светлана ПАЯРКНДЯ

Материал взят с сайта: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2014/08/30/sredstvo-protiv-strakha-strakha-rasstavaniya>

