

## Сложные ситуации в вопросах и ответах

www.dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

**А. Бучкова,**

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

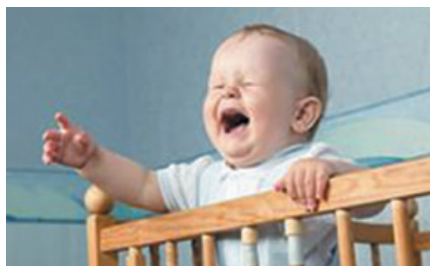
**А**ктуальный разговор посвящен проблемам:

- детской привязанности;
- вынужденной разлуки с родителями;
- адаптации малышей до трех лет;
- стеснительности.

**?** *Я готовлюсь стать матерью. Наслушалась многочисленных советов мам и бабушек и совсем запуталась. Не понимаю: ребенка нужно брать на руки каждый раз, когда он плачет, или лучше оставлять одного и «не приучать к рукам»?*

Вы подняли одну из самых обсуждаемых тем в психологии: детская привязанность и доверие. Эти чувства помогают малышу решить главную задачу начального этапа его развития – остаться в живых. Ведь в раннем возрасте от взрослого зависит сохранение жизни ребенка. Эта важная потребность напрямую связана с возникновением привязанности. Если установленная связь недостаточно прочна, то малыш будет добиваться ее подтверждения снова и снова.

В ответ на внимание, заботу и защиту взрослого ребенок испытывает доверие и любовь. Это и есть привязанность, устойчивая психологическая связь между малышом и родителем. Заботу и защиту взрослого ребенок ощущает, когда родитель (в первую очередь мама) рядом, что предполагает и то, что она берет его на руки.



Большинство психологов единодушны: проблемы «приучить к рукам» как таковой не существует. Если родитель, слышащий крики ребенка, не подходит к нему, потому что «так надо», ведь «он просто манипулирует тобой», то тем самым он травмирует не только малыша, но и себя самого. Раз за разом, когда не удовлетворяется потребность ребенка в заботе и защите, это отражается на привязанности. А за ней стоят базовое доверие к миру в целом, отношения человека с самим собой и удовлетворенность жизнью.

Немецкий психолог Эрик Эриксон отмечает, что от рождения до года основной задачей развития является формирование базового доверия к миру. В результате ребенок либо станет оптимистом, который доверяет миру, энергичен и жизнерадостен, либо превратится в пессимиста, настороженно относящегося к окружающим (и они отвечают ему тем же), апатичного и/или замкнутого. Привязанность к маме и другим значимым взрослым дарит малышу надежду и веру, а вот нарушения в этой сфере рождают чувства безнадежности и отчаяния. И соответствующие ощущения будут возникать и у одного, и у другого во время жизненных неурядиц.

Когда говорят о привязанности, то в основном делают акцент на ребенке. Но и родители должны чувствовать себя гармонично и комфортно, не впадать в крайности: вообще не брать на руки малыша или носить его исключительно на руках. Найдите оптимальную для вас формулу. И помните, что ребенок будет пытаться получить ваше внимание и заботу любой ценой. Чем труднее они будут ему доставаться, тем дольше будет продолжаться этот возрастной этап развития. И только когда малыш удовлетворит потребность сполна (или окончательно разочаруется в вашей поддержке), он перейдет к следующему этапу – развитию самостоятельности и независимости. Этот возрастной период напрямую связан с кризисом трех лет.

**?** *Моей дочери четыре года. Уже почти год она посещает детский сад. Недавно я нашла работу, скоро предстоит первая командировка на неделю. И уезжать в дальнейшем по работе придется довольно часто. Очень волнуюсь, как малышка переживет разлуку. Как лучше подготовить ребенка?*

Временная разлука с детьми – явление неизбежное, особенно в наше время. Причины могут быть разными: не только выход на работу или командировки, но и, например, отпуск родителей или поездка самого ребенка в летний лагерь.

Это в большинстве случаев очень трудно не только для ребенка, но и для родителя. Поэтому первое, что важно сделать, – принять необходимость разлуки и отбросить чувство вины.

Лучше готовиться к таким расставаниям заранее. Начинаем с непродолжительных разлук, с получаса–часа. Лучше, чтобы ребенок оставался с хорошо знакомым ему человеком. В вашем случае дочка уже подготовлена, ведь она посещает детский сад. Поэтому можно попробовать оставить ее на все выходные с бабушкой и дедушкой.

Можно заранее обсудить с ней, куда и зачем отправится мама. При этом подчеркнуть, что мама любит дочку, будет о ней помнить и обязательно будет звонить

каждый день, например после ужина. Сделать акцент на том, что мама обязательно вернется.

Еще один важный вопрос – понимание, когда же все-таки вернется мама или другой значимый взрослый. Малыш возраста до пяти лет, скорее всего, не поймет вашего «приеду через неделю» или «вернусь в следующую пятницу». Он воспринимает время через призму ситуаций. Именно так и нужно ему объяснить продолжительность вашего отсутствия. Например, нарисуйте по одному цветку или машинке на каждый день вашего отсутствия. Объясните малышу, что каждый день, когда он проснется утром, он будет раскрашивать по одному цветку (машинке). Когда закрасит все – мама вернется. Ежедневно общаясь с ребенком, интересуйтесь, раскрашивает ли он цветы или машинки, просите показать. Легче пережить разлуку помогут также «сюрпризы», оставленные родителем в разных укромных уголках дома. Пусть он ежедневно находит их не без помощи присматривающих за ним папы, бабушки или няни.

Помните, что ваши эмоции при расставании обязательно передадутся малышу, он может почувствовать вашу тревогу и сомнения и расстроится в ответ. Поэтому так важно демонстрировать спокойствие и уравновешенность (не только внешне, но и внутренне себя так настроить). Кстати, труднее всего расставание ребенок переживает до кризиса трех лет. Особенно тяжело уход родителей дается ребенку после восьми–девяти месяцев и вплоть до года. Хотя все эти возрастные нормы условны и зависят от индивидуальности.

Не менее важный момент – возвращение. В первую очередь уделите внимание ребенку, который так терпеливо вас ждал. Сделать это нужно обязательно, даже если устали или много дел. Дайте малышу столько внимания, сколько ему нужно. Только в этом случае ребенок будет спокойно отпускать вас в следующие разы, иначе каждое последующее расставание может даваться все труднее и труднее.



**? Вы писали про особенности адаптации к детскому саду. А как быть с адаптацией совсем маленьких детей? Нужно ли готовить их к посещению развивающих центров и групп кратковременного пребывания?**

Это тоже вопрос о временной разлуке малыша с близкими взрослыми, особенно если речь идет о группе кратковременного пребывания. Хотя все больше развивающих центров сегодня тоже ориентированы на занятия с детьми без присутствия родителей. Тем не менее в обоих случаях ребенок попадает в новую для него среду. Так что вопрос адаптации актуален. В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребенка она длится от одной недели до месяца. Реакции малыша могут быть непредсказуемыми – от полной апатии до истерик и даже агрессии.

Хорошей подготовкой будет общение ребенка с малознакомыми и незнакомыми людьми – когда вы ходите в гости или приглашаете друзей, посещаете детские дни рождения и детские площадки.

Детей до года лучше оставлять только с хорошо знакомыми людьми. То есть маме обязательно нужно будет первое время присутствовать на занятиях или находиться в соседней комнате. Особую тревогу при разлуке с матерью или другим близким взрослым малыш испытывает, когда ему восемь–девять месяцев. Если есть такая возможность, в это время лучше не оставлять ребенка или оставлять только с хорошо знакомым человеком. После года можно пробовать оставлять его с педагогом без присутствия мамы или других хорошо знакомых взрослых.

Чтобы малышу было комфортнее, разрешите ему брать с собой любимую игрушку. Если есть такая возможность, оставьте несколько знакомых ему игрушек у педагога, чтобы он мог в случае необходимости, отвлекать ими ребенка.

Большое значение имеет встреча с малышом после разлуки. Ребенок до года может встретить вас равнодушно, особенно если не видел вас полдня или целый день. Понадобится некоторое время на налаживание контакта, но впоследствии это будет происходить все быстрее и быстрее. После года важно интересоваться, что делал малыш, внимательно относиться к его рассказам, хвалить за достижения во время занятий.

**? *Мой сын стесняется выступать при мне на утренниках в детском саду, на спектаклях в театральном кружке, просит уходить на время репетиций. Что мне делать?***

Начинать анализ нужно с ответа на вопрос «почему?». То есть сначала ищем причину.

Простейший тест, который психолог Ю.Б. Гиппенрейтер предлагает для определения потребности ребенка, лежащей в основе его поведения: проанализируйте, какие эмоции у вас вызывают действия сына. Раздражение свидетельствует о том, что ему недостает вашего внимания и заботы. Обида является реакцией на скрытую месть малыша. Гнев сигнализирует о борьбе за власть и стремлении к самоутверждению с вашей помощью. Самый тревожный сигнал – это ваше отчаяние, которое указывает на отсутствие у него уверенности в себе и на острую потребность ребенка в вашей поддержке.

Такой простой анализ позволит выявить причины. Они могут быть разными: протест в результате недостатка внимания родителей, затаенная обида на маму, стремление к самостоятельности, в том числе и кризисные проявления, чрезмерная требовательность родителей, даже неосторожное критическое замечание в адрес сына ранее во время выступления или обсуждение чьего-то выступления в его присутствии и т.д. В зависимости от причины уже определяются дальнейшие действия. Ответ на вопрос «что делать?» требует глубокой проработки, возможно, с помощью профессионала. К числу универсальных приемов относятся: любовь и внимание родителей, проведение свободного времени вместе с ребенком, поиск причин его обиды на родителей, похвала и поддержка творческих начинаний малыша.

Актуальные вопросы направляйте по адресу: [info@dovosp.ru](mailto:info@dovosp.ru) с пометкой: Рубрика «Актуальный разговор».

