

Сложные ситуации в вопросах и ответах

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Бучкова,

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

В рамках рубрики обсудим такие стрессовые для детей ситуации, как путешествия, смена места жительства и временная разлука с родителями.

? Осенью нашей семье предстоит продолжительное путешествие в Америку. Как лучше подготовить к нему пятилетнего ребенка?

Чем старше ребенок, тем проще и быстрее он адаптируется к новым условиям. Однако подготовка в данном случае все равно необходима. Ключевые моменты остаются одинаковыми для детей всех возрастов: плавный переход к смене часовых поясов (за несколько недель до отъезда начинаем постепенно сдвигать режим дня, чтобы сократить разрыв во времени), максимальное сохранение режима в целом, постепенная адаптация к экзотическому питанию, освоение на новом месте с минимизацией прогулок и посещений культурных мест первые несколько дней. Ребенок должен знать, куда и зачем вы направляетесь, что ему предстоит, какие правила особенно важно соблюдать во время путешествия. Обсудите это с ним заранее и неоднократно. В поездке ориентируйтесь на комфорт малыша и старайтесь не перегружать его новыми



впечатлениями. Конечно же, уверенность и спокойствие родителей – основа успеха любого путешествия.

Напоминаем, что вопросы подготовки и адаптации к путешествиям малышей до трех лет рассмотрены в прошлом году в рубрике «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2018. № 12).

? *Наша семья планирует переезд в другой город. Слышали, что это может плохо повлиять на детей. У нас их двое: сыну пять лет, а дочери – два годика. Как лучше их подготовить к переезду?*

Для любого ребенка важна стабильность, которая создается не только за счет четких семейных правил и последовательного поведения родителей, но и благодаря хорошо знакомой обстановке. Поэтому любой переезд, даже в соседний район, является стрессовой ситуацией для малыша. Много зависит от возраста ребенка и его индивидуальных особенностей. Чем он младше, тем проще переживет переезд. А вот после трех лет уже может серьезно расстроиться.



Прежде всего стараемся, чтобы переезд не совпал с другой стрессовой ситуацией, например разводом или выходом мамы на работу. Важно максимально сохранить привычный режим дня обоих детей, объем и качество внимания со стороны родителей. В этой связи лучше готовиться к переезду заблаговременно. Привлекать к сборам детей. Например, они с удовольствием соберут свои игрушки.

Для дошкольников переезд может проходить болезненно, если он сопровождается разлукой с друзьями, любимыми увлечениями и детским садом. Поэтому подготовка должна обязательно включать беседу о переезде с объяснением его причин. Оптимально подкрепить разговор визуальными образами и показать ребенку фотографии (если переезд в рамках одного города, то идеальный вариант – съездить на новое место жительства). В переезд можно поиграть или нарисовать его всем вместе. Это также приведет к снижению детской тревоги. Необходимо рассказать о плюсах переезда, о развлечениях на новом месте, которые могут заинтересовать детей. Увлечь дошкольника можно и предложением выбрать декор или новую мебель для его комнаты. Важно также предложить ему поддерживать общение с друзьями с помощью цифровой видеосвязи. Самое мощное средство – завести после переезда домашнего питомца. Если родители к этому готовы.

Теперь о том, на что необходимо обратить внимание сразу после переезда. Оптимально, чтобы дети увидели свои вещи и любимые игрушки в новом жилье, как только вы туда зайдете. Сразу же стоит переодеться всем в домашнюю одежду. Не меняем режим, правила и семейные традиции.

Если планируется ремонт, то привлекать к простейшим работам можно и детей. Например, им по силам сделать несколько мазков краской вместе с родителями или прогладить валиком обои. В первую очередь готовим детские комнаты, максимально приближая обстановку к той, которая была на прежнем месте.

Желательно познакомиться с соседями, у которых дети такого же возраста. Это поможет малышам быстрее и успешнее адаптироваться.

Если переезд не такой масштабный (например, только в соседний район), то лучше оставить детей старше трех лет в прежней образовательной организации. Если такой возможности нет, важно, чтобы ребенок посещал те же секции и кружки, что и до переезда.

Помните, на всех этапах перемен дети нуждаются во внимании и поддержке родителей.

? *Недавно вернулась из больницы, куда была экстренно госпитализирована. Ребенок (трех лет) не видел меня три недели. Не идет на контакт, отворачивается, не смотрит в глаза, стал замкнутым. Что делать в такой ситуации?*

Внезапная разлука с близким взрослым является сильнейшим стрессом для малыша. Она связана с переживанием горя, сравнимого с потерей близкого человека, и чем младше ребенок, тем травматичнее для него такая ситуация.

Поэтому реакция вашего малыша, его эмоции являются естественным следствием тяжелых переживаний. В том случае, если с ребенком остается другой значимый взрослый и ведутся беседы о том, где находится мама, то болезненность ситуации можно сгладить. Также это будет зависеть от индивидуальной адаптивности и стрессоустойчивости.

Но в любом случае после возвращения мамы или папы ребенку нужно время, чтобы принять родителя. Описанная вами ситуация свидетельствует о том, что малыш как раз находится на этой стадии. Тут важны спокойствие, любовь и забота. Также необходимо быть готовым к тому, что отстраненное поведение на следующем этапе сменится повышенной потребностью в контакте или агрессией ребенка по отношению к вам. Он может буквально висеть на маме, не отпускать даже в соседнюю комнату или ванную либо колотить ее, кусать и щипать. Время, которое потребуется на компенсацию пережитого стресса, может быть довольно продолжительным. Основная задача родителей – создать все необходимые условия для восстановления утраченного равновесия. Пусть в этот период в жизни ребенка будет как можно меньше перемен; оптимально несколько дней побыть с ним не-



разлучно. Почаще говорите ему, что вы теперь рядом, что все хорошо. Обнимайте его, находите рядом, играйте, читайте, делайте любые совместные дела, чтобы восстановить контакт. Ваша уверенность и любовь вернут ему ощущение надежности и безусловного принятия.

В будущем в случае неожиданных разлук оптимально, чтобы ребенок был окружен вниманием и заботой другого близкого взрослого. Поскольку дети воспринимают время через события, можно нарисовать на листе бумаги, например кружки (по количеству дней предполагаемого маминого отсутствия) и каждое утро закрашивать по одному, а также готовить для нее поделки, общаться с помощью видеосвязи или навещать в больнице.

Кроме этого, в жизни малыша обязательно будут запланированные разлуки с близкими взрослыми. Как подготовить к ним ребенка и помочь их пережить, подробно обсуждалось в рамках рубрики «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2018. № 10).

Психотерапевтические сказки на темы подготовки к путешествиям и разлуки с родителями

«Чудесное путешествие Есения/Удесы»

Проблема. Трудности адаптации к резкой смене условий в связи с путешествием независимо от его продолжительности.

Сказка может быть использована для профилактики трудностей адаптации в путешествиях.

Одним летним утром мама подняла Есения раньше обычного. (Если сказка предназначена девочке, то здесь и далее по тексту – Удесу. Окончания в прилагательных и глаголах – женского рода, а слова «мальчик» и «сын» заменяются на «девочка» и «дочь». – Авт.) А все потому, что семье мальчика предстояло длительное путешествие.

Есению недавно исполнилось пять лет, он очень любил ходить в детский сад, собирать головоломки и есть творожные печенья, которые готовила мама. Мальчик умел хорошо плавать, но пока только в речке. Впервые в жизни ему предстояло увидеть море. (Описание героя сказки максимально повторяет возраст, интересы и умения ребенка, а также характер предстоящего путешествия, например «впервые предстояло увидеть горы» или «ехать на поезде». – Авт.)

Есений немного переживал, потому что также впервые летел на самолете. На выходных перед поездкой он наблюдал за голубями, которые клевали крошки хлеба в парке. Когда они резко взлетали при приближении прохожих, мальчик каждый раз думал: как же тяжелый самолет сможет взлететь, как птицы? Папа рассказал сыну, что конструкторы, создавая самолеты, учли каждую мелочь. У самолетов специальная обтекаемая форма и мощный двигатель, поэтому они умеют летать. К тому же ученые сделали все, чтобы самолеты были безопасными. Их надежно проверяют перед каждым вылетом, а управляют ими опытные пилоты. Папа даже показал Есению видео о том, как устроены самолеты и что происходит в кабине пилотов в полете.

Это немного успокоило мальчика, но небольшое волнение все равно осталось. Всегда переживаешь, когда что-то делаешь в первый раз!

Но день отъезда настал, и семья Есения тронулась в путь. В аэропорту они подошли к большому экрану с расписанием.

«Как много самолетов, – подумал мальчик. – А вокруг все такие спокойные. Многие улыбаются, так они рады своему путешествию», – и он тоже улыбнулся.

Есений с родителями прошли регистрацию на рейс, сдали чемоданы, поели в зале ожидания мамино печенье, запивая его соком. Время пролетело незаметно. И вот они уже в самолете. Мальчик сидел посередине между мамой и папой. Так он мог видеть, что происходит за иллюминатором, и спокойно играть, потому что никто не задевал его в проходе. Папа помог ему застегнуть ремень. Было интересно разобраться в том, как он действует, ведь раньше Есений такого не видел.



Когда самолет выехал на взлетную полосу, мама и папа взяли его за руки. Как приятно было ощущать тепло их ладоней! Есению стало очень спокойно.

Самолет взлетел. Мальчик и не предполагал, сколько всего интересного можно делать в дороге. Он играл, смотрел мультики, гулял по салону, ел и пил, даже немного поспал. Мама с папой приготовили для него сюрприз: новые головоломки, которые ребенок с интересом собирал до конца пути. Когда самолет садился, а родители держали его за руки, Есений уже думал о том, что будет делать на море. От его волнения не осталось и следа. (В зависимости от того, каким транспортом планируется добираться до места назначения, эта часть сказки меняется. Важно подробно описать, что будет происходить в дороге. И сделать акцент на том, что она прошла интересно и без происшествий. – Авт.)

Наконец Есений стоял на берегу моря. Оно было такое большое, шумное и теплое! В воде он увидел водоросли и медуз. Можно было вдоволь плавать и нырять, играть с родителями и новыми друзьями. Они строили замки и крепости из песка или играли в мячик.

Через несколько дней мальчик чувствовал себя так, как будто всю жизнь прожил на море. Он знал все вокруг. И всегда помнил о том, что папа просил его не уходить далеко вдоль линии пляжа. Но было так интересно – что же там впереди, за теми скалами?

В этот день было солнечно, на небе ни облачка. Море было теплым, с большими волнами. Людей вокруг было очень много, отовсюду раздавался смех и радостные детские крики. Пока мама с папой загорали, Есений решил незаметно сбегать за скалы. Он ничего не сказал родителям, хотя они просили его всегда сообщать, когда и куда он хочет отойти. Но он знал, что тогда его не отпустят. И схитрил.

За скалами было пустынно. Только большие камни, чайки и альбатросы. Он сел на самый большой камень и начал кидать маленькие камешки в море.

– Ты знаешь, как вернуться обратно? – раздался голос неподалеку.

Есений вздрогнул. Из-за соседнего камня переваливаясь вышел крупный пеликан.

– Конечно, знаю, – уверенно ответил мальчик. – Это ведь берег, заблудиться тут трудно. Просто пойду обратно, и все. Я не знал, что птицы умеют разговаривать с людьми, – добавил он.

– Не все, только такие волшебные птицы, как я, и только когда детям нужна помощь, – невозмутимо ответил пеликан. – А тебе она точно понадобится. Ты не послушался папу с мамой, ушел далеко. Прошло уже несколько часов, и они ищут тебя. Очень расстроились и переживают, чтобы ничего не случилось. Вам будет непросто найти друг друга.

Есений забеспокоился и начал слезать с большого камня. Он собрался бежать обратно, но пеликан остановил его.

– Ты знаешь, как теперь найти их? – спросила мудрая птица.

– Нет, – ответил расстроенный Есений.

– Что тебе говорил папа о таких случаях?

Подумав немного, мальчик вспомнил. Отец просил его всегда обращать внимание на ориентиры того места, где остались родители. Например, какое кафе или площадка сразу за ними. Но он так торопился, что не сделал этого. Да это было и не важно, ведь родителей там уже не было. А как вернуться в их номер на базе отдыха, он и по давню не знал.

– Это не то. Что нужно делать, если ты потерялся? – пытался подсказать ему пеликан.

«Идти к охране или стойке информации магазина, – вспоминал Есений. – Они по громкоговорителю объявят. Но какой тут магазин? – думал он. – Спасатели! У них есть рупоры, объявления слышно далеко. А вышки сразу видны, и они пронумерованы».

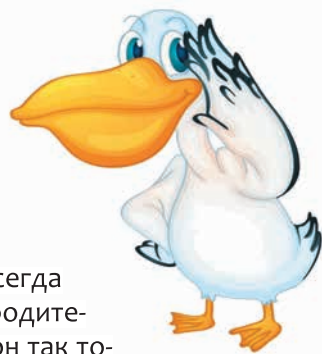
– Молодец! – воскликнул пеликан.

– Ты еще и мысли читаешь? – удивился Есений.

– Конечно, я же волшебная птица. Беги к ближайшим спасателям и помни, что родители не просто так просили тебя соблюдать правила безопасности. В следующий раз меня может не оказаться рядом, чтобы помочь тебе.

– Этого и не потребуется. Я все понял. Вечером мы с папой еще раз повторим все правила, и больше нарушать их я не буду. (В зависимости от места запланированного путешествия меняется волшебный наставник и содержание сцены. Но основная идея остается неизменной – ребенок потерялся. Таким образом закрепляются правила безопасности накануне путешествия. – Авт.)

Есению удалось встретиться с родителями. Он пообещал им больше никогда не нарушать правила. И, как и просил пеликан, для верности повторил их все. После этого папа подарил ему брелок с пеликаном, чтобы он не забывал о своем обещании. И откуда он узнал про волшебную птицу?



Оставшийся отдых проходил без происшествий. Конечно, несколько раз Есению очень хотелось нарушить правила, несмотря на обещание. Но он нащупывал брелок с пеликаном и останавливал себя. (Ребенка старше пяти лет спрашиваем: «Как еще можно было помочь Есению не нарушать правила?» Или даже предлагаем придумать ритуал контроля над собой самому. – Авт.)

Когда мальчик вместе с родителями летел домой, он думал о том, сколько интересного расскажет друзьям и как ему все-таки нравится плавать в море и летать на самолетах!

Ритуалы. Подробно обсуждаем программу предстоящего путешествия – от момента выхода из дома до возвращения. Смотрим познавательные видео о том виде транспорта, на котором планируется добираться до места. Готовим один-два сюрприза в дорогу. Обсуждаем правила безопасности и дарим брелок-напоминание.

Вопросы и предложения (Если меняется содержание сказки, то, соответственно, меняется и эта часть. – Авт.)

- Куда отправилась семья Есения?
- Что тебе понравилось в их путешествии на самолете?
- Давай поиграем в полет на самолете.
- Что произошло с Есением на берегу? Как ты думаешь, почему это случилось? Какое правило он нарушил?
- От чего уберег мальчика волшебный пеликан?
- Какие правила ты запомнил для нашего путешествия? Давай напишем/нарисуем вместе эти правила и возьмем с собой.
- Что помогало Есению не нарушать правила? Что бы ты ему еще предложил?

«Как Панда маму ждал/ждала»

Проблема. Трудности адаптации к вынужденной или запланированной разлуке со значимым взрослым.

Сказка может быть использована для профилактики трудностей адаптации в связи с разлукой с одним из родителей.

(Если сказка предназначена девочке, то окончания в прилагательных и глаголах – женского рода, а слова «мальчик» и «сын» заменяются на «девочка» и «дочь». Имя остается прежним. – Авт.)

В далеком китайском лесу жила не тужила семья Панд: папа, мама и сын. (Структура семьи воссоздает семью ребенка. – Авт.) Они любили есть бамбуковые стебли и сладости и каждый вечер собирались вместе за ужином. А днем Панда-сын лазал по деревьям и играл с другими ребятами в салочки. Все это он делал очень хорошо, потому что был ловким и сильным. Может быть, потому, что каждое утро в его семье начиналось с зарядки. Панда очень любил родителей. С папой они игра-

ли в веселые игры, а с мамой разговаривали о разных интересных вещах. Например, Панда-сын спрашивал у нее, почему трава зеленая, и внимательно слушал ответ, крепко обнимая маму. В такие моменты он чувствовал себя самым счастливым.

Однажды утром Панда-сын проснулся, а мамы не было рядом. Он забеспокоился.

Папа рассказал сыну, что мама заболела и, чтобы она быстрее поправлялась, ее положили в больницу. Там есть люди, которые знают, как вылечить маму, но на это понадобится не один день.

– Как же мы будем так долго без мамы? – еще больше заволновался Панда-сын. – И кто будет отвечать на мои вопросы?

Папа успокоил мальчика, что ответит на все его вопросы. Он также предложил сыну каждый день рисовать для мамы по картинке и относить ей в больницу.

Мальчик переживал, знает ли папа ответы на все вопросы. Но совершенно напрасно. Папа прекрасно справлялся. Первое время было непривычно слушать ответы сидя, а не лежа на ветке. Но со временем это прошло. Кроме того, Панда получал через папу послания от мамы. Она давала ему маленькие задания. Не только нарисовать, но и слепить, сконструировать, построить что-нибудь новое и интересное для нее. И Панда-сын с радостью выполнял все это.

Но иногда он все равно грустил, потому что не знал, когда точно мама вернется.

– Вот что это значит: через две недели? – никак не мог разобраться он.

Чтобы помочь сыну, папа нарисовал на большом листе бумаги много кружков. Сколько, Панда-сын сказать не мог, потому что пока не умел считать. Папа объяснил ему, что каждое утро он будет раскрашивать в разные цвета по одному кругу. И в тот день, когда он раскрасит последний, мама вернется домой. Панда каждый день рисовал в пустом кружке необычный узор и раскрашивал в разные цвета. И с нетерпением ждал, когда разрисует их все. Когда ему становилось особенно тяжело ждать, его подбадривал и отвлекал папа. Они играли, смотрели семейные видео и фотографии или делали очередную поделку для мамы. (Ребенка старше пяти лет спрашиваем: «Как еще можно было помочь Панде дожидаться маму и не грустить?». Или даже предлагаем придумать способы отвлечься от грустных мыслей самому. – Авт.)

В этот день Панду-сына разбудило ласковое теплое солнышко. Оно защекотало его носик, и мальчик открыл глаза. Сначала он подумал, что еще не проснулся. Мама сидела рядом и гладила его по голове. Но это был не сон. Панда-мама верну-



лась. Она выздоровела даже раньше, чем закончились круги, потому что поделки Панды-сына поддерживали ее.

Вечером они вместе с мамой разрисовали пустые нераскрашенные круги.

И все стало как прежде. Почти. Теперь Панда играл и с папой, и с мамой и вопросы задавал им обоим. Но так ему даже больше нравилось.

Ритуалы. Каждый день делаем для родителя, с которым разлучен ребенок, по одной поделке. Также, если известно, когда вернется значимый взрослый, – ежедневно закрашиваем по одному кругу (на листе формата А4 рисуем кружки диаметром 2–3 см – по числу дней разлуки с родителем, и вешаем листок на дверцу холодильника). Если дата приблизительная, то кругов делаем намного больше, с таким расчетом, чтобы до возвращения взрослого они не закончились.

Вопросы

- Расскажи о семье Панд из китайской деревни.
- Что случилось с Пандой-мамой?
- Как на это отреагировал Панда-сын?
- Кто помог мальчику справиться с грустью?
- Что делал Панда-сын, чтобы не грустить и дождаться маму?
- Что бы ты еще предложил ему?
- Хочешь, мы тоже сделаем поделку для мамы? (Для отсутствующего взрослого. – Авт.) А кружки будем раскрашивать?

В заключение следующее **задание** по составлению психотерапевтической сказки в конце года. Вы уже предложили варианты главных героев, их друзей и помощников, а также злодеев. Теперь создаем наставников и спасителей. Чтобы максимально полно создать образ, ответьте на вопрос:

– Кто мог бы стать главным спасителем или наставником героя, попавшего в беду? Расскажите подробно о нем.



Анонс

В следующий раз обсудим вопросы, связанные с детской агрессией и проблемами во взаимоотношениях со сверстниками, и представим две психотерапевтические сказки на эти темы.

Вопросы и предложения отправляйте по адресу: info@dovosp.ru Рубрика «Актуальный разговор». Сказки.

До встречи в очередном номере!