

«Мама, не уходи»: как научить ребенка расставаться без слез.

Кто будет спокойно наблюдать, как его чадо заливается слезами, наглухо «блокирует» дверь и даже прячет ключи от дома, лишь бы родители никуда не уходили? Избежать душеспительных сцен можно, если освоить этикет прощания

Один из популярных «бабушкиных» методов прощания без слез — это отвлечение внимание крохи от уходящего родителя. Пока ребенок [занят новой книжкой](#), игрушкой, мультиком или лакомством, мама или папа быстро «растворяются в воздухе». Метод эффектный и, возможно, даже эффективный, но опасный в долгосрочной перспективе. Как же научить ребенка расставаться с мамой без слез?



8 причин, почему убегать, не прощаясь, плохо

Для малыша:

1. Он видит, как родители боятся прощаний, и делает вывод, что расставание — это что-то неприятное и даже страшное. Именно поэтому ребенок насильно

старается удерживать около себя все привычное и любимое (родителей в том числе). При этом он тратит много сил на контроль того, что у него уже есть, и энергии на новые знания и знакомства уже не хватает — в результате малыш может даже замкнуться в себе.

2. Он переживает, что родители считают его слишком слабой личностью для того, чтобы справляться с серьезными чувствами. Он может смириться с тем, что он «слабенький» и «ранимый» и вести себя капризно и подражать маленьким, а может начать активно доказывать, какой он сильный и самостоятельный через [агрессивное поведение](#) с теми, с кем он остается без родителей.
3. Он ревнует родителей к их делам (к работе, друзьям, магазинам, парикмахерским и т. д.). Ему кажется, что, если родители тайно убегают от него, значит, они любят что-то там больше, чем его здесь. В итоге малышу будет трудно научиться уважать работу и досуг родителей.
4. Он чувствует себя неполноценным членом семьи: его обманывают, а значит, с его чувствами не считаются.

Для родителей:

1. Ребенок, который с опаской относится к новым контактам, будет все сильнее и сильнее привязывать к себе маму, не позволяя ей отходить от себя ни на шаг.
2. Ребенок, который своим агрессивным поведением доказывает, что он достаточно большой и сильный, чтобы с ним говорили серьезно, причиняет много хлопот, [ссора мам и пап с бабушками](#), нянями и воспитателями.
3. Ребенок, который ревнует родителей к работе и другим делам, вынуждает их делить жизнь на «семью» и «работу» и испытывать чувство вины.
4. Ребенок, который заметит, что его обманывают, может начать манипулировать и всегда найдет способ заставить родителей переживать, нервничать и опаздывать на свои важные встречи: слезами, жалобами, плохим сном, аппетитом и поведением.

Момент разлуки

Для малыша умение прощаться и отпускать маму — вовсе не мелочь, а важный момент в отношениях. Чтобы найти рецепт спокойного и «полезного» для ребенка прощания, вспомним, что мы знаем о желаниях крохи, и подумаем о том, чего хотим сами.

Ребенок хочет:

- знать, куда уходит мама;
- знать, когда она вернется;
- быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- быть уверенным, что с мамой ничего не случится.

Взрослый желает:

- обеспечить безопасность малыша;
- не опоздать туда, куда идет;
- оставить ребенка в хорошем настроении;
- вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

Как облегчить расставание с ребенком

Вот что вам нужно делать, для того чтобы облегчить предстоящее расставание, как продолжительное, так и не очень, для себя и для своего чада:

1. Чтобы не опаздывать и в то же время иметь возможность нормально попрощаться с ребенком, соберитесь на 5–10 минут раньше (больше не нужно, если вы не хотите превращать церемонию прощания в отдельное событие дня).
2. Скажите ему честно, но при этом кратко и емко, куда и зачем вы идете. Пример: «Я иду в парикмахерскую, чтобы [покрасить волосы](#)» или «Я поеду на работу — буду печатать там на компьютере».
3. Дайте точный ответ, когда вы вернетесь. Для этого совсем не нужно говорить время по часам: маленькому ребенку это прежде всего может быть непонятно. Можно сказать так: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь и поспишь». Ребенку понятны конкретные описания событий, по которым он сам определит время вашего возвращения и будет спокойно его дожидаться.
4. Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будешь с бабушкой. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом вместе будете меня встречать».
5. Не подкупайте! Не сулите заранее ребенку «призов» за то, что он вас отпускает, но, если он попросит что-нибудь ему принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, лучше сразу скажите ему об этом. Если же малыш никогда ни о чем не просит, время от времени приносите ему какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, леденец, забавный блокнот), чтобы он знал: даже когда вы далеко от него, то все равно помните о нем и готовитесь к встрече.
6. Обнимайте на прощание! Если вы, опасаясь детских слез, стараетесь выйти из дома незаметно, малыш может подумать, что вы сами боитесь разлуки с ним, а то и вовсе не вернетесь. Всегда находите несколько минут для теплого объятия, нежного поцелуя и нескольких прощальных слов («Пока-пока! Я тоже буду скучать и вечером очень хочу [увидеть твою улыбку](#)»).



Чего нельзя говорить, прощаясь с ребенком

Есть фразы, которые могут сильно навредить неокрепшей детской психике, и которые отчаявшиеся родители тем не менее регулярно произносят, стоя практически на пороге. Все они содержат:

1. Упрек в том, что ребенку раньше нравилась воспитательница (бабушка, няня, садик и т. п.), а теперь он не хочет с ней оставаться. Пример: «Ты же сам говорил, что с бабушкой хорошо, почему же ты теперь не хочешь к ней ехать?»
2. Шантаж и угроза лишить ребенка чего-либо (игрушек, подарков, развлечений), раз он не хочет вас отпускать. Пример: «Не пускаешь меня на работу — не купим тебе новую машинку, потому что денег не будет!»
3. Ваши собственные упрасивания и уговаривания вас отпустить. Пример: «Ну пожалуйста, можно мне наконец пойти на работу? Я уже давно из-за тебя опаздываю!»
4. Упрек в том, что плакать стыдно, что ребенок уже вырос, а значит, должен вести себя как взрослый. Пример: «Ты уже большой мальчик — как тебе не стыдно плакать!»
5. Запугивание, что в случае продолжения истерики вы не вернетесь за ребенком и навсегда его оставите. Пример: «Если будешь так реветь — уйду от тебя и вообще больше не приду!»

Помните, что подобные высказывания заключают в себе практически обвинение в том, что кроха не дает родителям заниматься какими-то собственными делами, а значит, просто-напросто мешает. Взрослые говорят

такие слова просто потому, что не знают, как еще уговорить капризулю, а малыш «слышит» только то, что он — помеха, испытывает чувство вины и, конечно, еще больше тревожится и переживает из-за предстоящей разлуки.

Как избежать громких сцен и манипуляций у открытой двери

Не требуйте от ребенка прекратить истерику, «отцепиться» и открыть вам дверь: сам малыш «остановиться» в подобной ситуации не сможет, ведь таким особым поведением он защищает себя от тревоги! На помощь придут «ритуалы» прощания: просто выполняйте определенный порядок действий, делая при этом все спокойно, доброжелательно и не торопясь.

Итак, уходя:

- на 2–3 минуты берите малыша на руки;
- обнимайте, целуйте и говорите, куда вы уходите и когда придете;
- просите его принести вам сумку (ключи, платочек, влажные салфетки и т. д.);
- говорите «спасибо» и «пока-пока»;
- если кроха продолжает плакать, объясняйте, что вам очень плохо, потому что он грустит, но поделаться ничего нельзя и приходится ненадолго расстаться;
- наконец, передавайте ребенка тому взрослому, с которым он остается, и уходите.

Такое поведение учит ребенка доверять взрослым (он хорошо знает, что мама уйдет, куда именно она пойдет и когда вернется). Доверие снижает тревогу, и малыш чувствует себя гораздо спокойнее.

Как попрощаться с ребенком в детском саду

Даже если вам кажется, что вы хорошо подготовили малыша к детскому саду, может случиться так, что он вцепится в вас мертвой хваткой и начнет рыдать, когда вы попытаетесь оставить его в группе (и это при том, что сборы и дорога проходят относительно спокойно!). Адаптация к садику требует от малыша больших усилий. И его бурная реакция может означать совсем не то, что там плохо, а то, что ему непросто дается именно момент расставания. Поэтому ваша задача — поддержать кроху.

1. Отправляясь в сад, дайте вашему малышу какой-нибудь ненужный ключ (положите его в кармашек детской одежды) и скажите, что без ключа вы не попадете в дом. Это придаст ребенку уверенности, что за ним обязательно придут.
2. Спрячьте в кармане детской одежды носовой платочек, смоченный несколькими каплями вашей обычной туалетной воды: ее запах будет напоминать ему о вас в течение дня.
3. При прощании избегайте крайностей: не спасайтесь бегством, как только переступили порог группы, но и не прощайтесь по полчаса, украдкой утирая

платочком собственные слезы. Спокойное выражение лица, пара слов воспитательнице и нежный поцелуй — то, что нужно.

4. Ребенку обязательно нужно чувствовать вашу заинтересованность в том, что происходит в его жизни. Забирая кроху домой, обязательно спрашивайте, чем он занимался в детском саду, какие игры и занятия были. С каждым днем он будет стараться радовать вас все больше и больше.
5. Даже если вы устали после работы и сильно раздражены, постарайтесь не показывать этого ребенку. Зайдите с ним на полчаса на детскую площадку или в парк: пусть он чувствует, что момент встречи с ним для вас — праздник.

На заметку мамам: эволюция расставаний

Есть детки, которые в ответ на «помаши маме ручкой и скажи пока-пока!» радостно улыбаются, подставляют щечку для поцелуя и тут же убегают в детскую комнату заниматься своими делами. Но так происходит далеко не всегда. Почему? Все просто: малыш проходит определенные этапы взросления и «отделения» от родителей. И если они пройдены правильно, прощание не превратится для вас в мучительную и выматывающую душу церемонию.

0–3 месяца Крохе необходимо, чтобы рядом с ним постоянно находился один и тот же взрослый — именно он становится для малыша самым значимым человеком в его жизни (конечно, в идеале это должна быть мама). Постоянную смену родственников у кроватки младенец воспринимает плохо: он просто не может понять, где тот самый «главный», который должен быть его опорой в этом большом мире.

3–6 месяцев У малыша уже сформировалась крепкая привязанность к тому, кто на протяжении длительного времени был рядом с ним раньше. Теперь он может замечать других взрослых, реагировать на них, «идти на ручки» и общаться с ними, но только в присутствии «главного» надсмотрщика. Идеальный вариант, если бы мама и в дальнейшем имела возможность находиться рядом с малышом.

6–9 месяцев Ребенок уже может безболезненно пережить короткую разлуку с мамой (поход к врачу, в парикмахерскую или в магазин). В данном случае речь не идет о восьмичасовом рабочем дне! Не стоит удивляться, если после длительной отлучки малыш будет прохладно реагировать на ваше появление: чем дольше мама отсутствует, тем сложнее крохе «вспомнить» ее.

9–12 месяцев Малыша «пора выводить в свет» — приучать к общению с другими взрослыми и сверстниками, чтобы избежать проблем с коммуникацией в будущем. Хорошо, если у вас есть возможность посещать детский центр развития, гулять на детской площадке. Ходите вместе в гости и принимайте гостей у себя. В это время ниточка, связывающая вас с крохой, становится длиннее, но он все еще боится отходить далеко от вас.

1-3 года Если после года у вас возникла необходимость выхода на работу, а ребенок научился ходить, то можно попробовать отдать его в ясли. В этот период кроха может безболезненно влиться в детский коллектив, так как пребывает в некой эйфории от того, что «повзрослел». Однако, когда радость малыша, связанная с тем, что он научился ходить, проходит, он осознает, что в остальном ему по-прежнему требуется большая помощь и поддержка. Это и заставляет его буквально «прилипнуть» к маме на следующие два года. В это время лучше не отдавать малыша в садик: адаптация может проходить очень тяжело.

После трех лет Наступает самое подходящее время для детского сада, даже если ребенок превосходно чувствует себя с няней или бабушкой. Ему пора учиться общаться со сверстниками без посредников в виде мамы и папы и «выживать» среди них. Ведь ни для кого не секрет, что детсадовские дети в школе чувствуют себя гораздо увереннее и легче находят общий язык друг с другом.

