

## Как справиться со слезами ребенка при расставании с родителями



"Почему ты плачешь?"

Этот вопрос тысячу раз задают родители своим маленьким детям, которые цепляются за них и рыдают, не позволяя выйти из дому. Понять, почему ребенок плачет, если, казалось бы, его все устраивает, почти невозможно.

Сам ребенок ни за что не сможет объяснить причину того, почему он не хочет отпустить маму и остаться в детском саду. Даже спрашивать его об этом бесполезно, а иногда и вредно (по интонации вопроса он чувствует, что им недовольны, и переживает, что расстроил маму). **Почему же он плачет?**

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**. Ребенок не боится остаться без мамы, он не думает, что ему будет плохо с бабушкой или в детском саду, его просто беспокоит ситуация расставания. А еще он беспокоится за маму: как она там, без него?

Взрослые наделяют слезы более трагическим смыслом, чем дети. Взрослые плачут в тяжелом горе, в отчаянии, при сильной боли. При виде плачущего ребенка взрослый теряется: слезы ребенка затрагивают самые болезненные чувства и воспоминания взрослого, и он готов сделать все, лишь бы слезы прекратились.

Ребенок же слезами "разговаривает". Ребенок хочет говорить именно о расставании, а то, что он плачет, показывает, как сильно он хочет об этом говорить. Об уходящей маме, о том, что с ней будет, о том, когда она вернется, о том, как она его любит и сочувствует ему.

**Зачем прощаться?** Наверно, многие взрослые переживали огромный соблазн вообще избежать прощаний: ребенок отвернулся, а ты на цыпочках и - в двери. Конечно, после таких расставаний на душе кошки скребут и хочется вернуться посмотреть, как он там, зато слез не было (по крайней мере, при тебе). Такой способ строить отношения с ребенком совсем не хорош ни для малыша, ни для родителей.

Вот **три причины** того, почему убегать, не прощаясь, плохо для ребенка:

1. ребенок видит, что родители боятся прощаний, и делает вывод, что расставания - это что-то очень страшное, поэтому он сильнее старается удерживать около себя привычные и любимые вещи; он может сторониться нового или быть агрессивным в новых контактах;
2. ребенок ревнует родителей к их делам (к работе, друзьям, магазинам и парикмахерским); ему кажется, что если родители тайно убегают от него куда-то, значит, они любят что-то **ТАМ** больше, чем его **ЗДЕСЬ**; ему трудно будет научиться уважать работу родителей из-за этой ревности;
3. ребенок чувствует себя неполноценным членом семьи: его обманывают, с его чувствами не считаются.

### *Как лучше прощаться*

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый.

Итак, **ребенок хочет**:

- знать, куда уходит мама;
- знать, когда она придет;
- быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- быть уверенным, что с ней ничего не случится;
- быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь.

В то же время **взрослый хочет**:

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

Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).
- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.
- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам. Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.
- 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 будете меня вместе встречать".
- Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

### **Сцены и манипуляции**

*"Я начала приучать сына прощаться и говорить (то есть сначала махать ручкой) "пока-пока" еще до года. Я специально прощалась с ним и говорила "пока" даже тогда, когда выходила буквально на минутку к соседке, чтобы он привыкал и потом не плакал, когда я выйду на работу. Он действительно через пару недель привык и даже воспринимал "пока-пока" как веселую игру. А вот в два года, когда я вышла на работу, ребенка будто подменили. Как будто и не было веселой игры в "пока"! Ревет, цепляется за меня! У меня сердце разрывается. Что я сделала не так? Ведь я же так готовилась к этому времени!.."*

Печаль и тревога ребенка - обязательная часть его понимания того, что он становится самостоятельнее, а у мамы появляется все больше времени и желания заниматься разными делами, о которых он еще ничего не знает. Он плачет не потому, что "не подготовлен", а потому, что теперь он понимает: расставание - это грустно. Он стал взрослее!

Но вот вопрос: **как справляется каждый ребенок со своей тревогой?** Какие способы применяет и какие слабости взрослых использует?

*"Есть вещь, которой я совершенно не выдерживаю, - это когда дочка, увидев, что я собираюсь на работу, кричит: "Мамулечка, не уходи! Миленькая, ну пожалуйста, не уходи!" У меня внутри все сжимается, я готова в этот момент бросить работу и все свои дела... Но самое ужасное знаете что? Как только я ухожу и за мной закрывается дверь - она тут же спокойно идет играть с дедом или смотреть свои мультики! То есть эта ужасная сцена - только для меня? Зачем она так делает? Я же потом работать полдня не могу!"*

Сцены, которые дети устраивают родителям, говорят о том, что малыши достаточно хорошо знают "слабые" места взрослых.

Например, если мама тревожится и чувствует вину из-за того, что работает, то ребенок с удовольствием переложит всю свою тревогу, связанную с расставанием (плачем и жалобами), на нее же. Устраивая сцены, он как бы думает: "Теперь за все тревожится мама, я могу быть спокоен!" - и действительно, потом спокойно играет и ждет маму. Так ведут себя многие дети. И об этом хорошо знают воспитательницы в детских садах, которые уговаривают мам (порой даже ругают): "Идите, все будет хорошо!"

Эта сцена - для того, чтобы **ОСВОБОДИТЬСЯ** от своей тревоги и **ПЕРЕДАТЬ** ее маме.

А вот если мама сама не очень уверена в том, что ее дела нужны и важны для нее, сомневается в выбранной профессии или месте работы, не чувствует себя достаточно энергичной, чтобы выйти из дома, то ребенок обязательно остановит ее! Малыш, решая свои проблемы, еще и о маме заботится: тебе не очень хорошо там - **НЕ ХОДИ!** И он устраивает такую истерику! Или обижает няню или бабушку, или плохо ведет себя в садике, или даже болеет. Словом, он ведет себя так, что мама "разводит руками" и говорит: "Ну разве я могу выйти на работу: он у меня такой тревожный (боязливый, болезненный, драчливый и т. д.)". Мама огорчается, что сын или доч-

ка ее от себя не отпускает, но, возможно, даже рада, что так решилась проблема с ее собственным определением.

### ***Искусство успокаивать ребенка***

Успокаивать встревоженного расставанием ребенка - довольно непростое занятие. Оно требует времени, терпения и уверенности в своей правоте.

Первое и САМОЕ ГЛАВНОЕ, что нужно помнить родителям, успокаивающим ребенка, это то, что они именно УСПОКАИВАЮТ РЕБЕНКА, а не обеспечивают себе спокойный день, не оберегают бабушку от капризов или соседней от крика.

Ребенок нуждается в успокоении, потому что он маленький и не может справиться со своими переживаниями сам. Взрослый всегда может успокоить ребенка, потому что ребенок НАДЕЕТСЯ на взрослого, считает его более сильным, более опытным, более терпеливым. Ребенок устраивает самые бурные сцены самым близким именно потому, что доверяет им, их силе и мудрости.

Чтобы успокоить ребенка, нужно ему СОЧУВСТВОВАТЬ и верить, что малыш ничего не делает "назло", он просто переживает еще непонятное ему взросление.

### ***Три способа показать ребенку, что вы ему сочувствуете.***

- Взять ребенка на руки (посадить на колени, прижать к себе), покачать, как маленького, погладить и сказать, что вам действительно жаль его, ведь он так сильно расстраивается!

- Подумать, отчего именно ВАШ ребенок расстроен больше всего, и сказать ему об этом (ведь сами дети чаще всего не могут рассказать словами о своих переживаниях). Например: "Тебе так не хочется идти в садик!", или "Ты так боишься, что я поздно вернусь!", или "Тебе грустно, что ты остаешься один (одна) без меня...", или что-нибудь еще, ведь каждая мама очень хорошо чувствует, что именно тревожит ЕЕ малыша, только не всегда говорит об этом вслух.

- Выслушать все сердитые и обидные слова, которые говорит ребенок, не оправдываясь, ведь главное сейчас - это переживания ребенка, а не переживания сочувствующего взрослого.

Важно помнить, что при расставании именно ребенок нуждается в утешении, а вовсе не взрослый, озабоченный собственными переживаниями. Успокаивая ребенка, не ждите от него прощений, разрешений и оправданий для себя!

Каждый маленький ребенок очень хочет, чтобы мама и папа были спокойны и веселы. Он плачет, когда видит плачущую маму. Он сжимается от страха, когда мама и папа ссорятся. Он хотел бы помочь своим любимым, но ему трудно нести ношу сочувствия взрослым. Невыносимость этой ноши делает одних детей капризными, тревожными, других - раздраженными, пугливыми, а третьих - даже агрессивными.

Сочувствуя ребенку, нужно постараться не начать сочувствовать себе, меняясь с ребенком ролями.

Если же маме или папе самим тяжело дается успокоение ребенка, если они сами слишком сильно переживают и им хочется прижаться к малышу, пожаловаться ему и утешиться около него, то им лучше поговорить об этом друг с другом, с хорошими друзьями, а может, и с психологом.