

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАННЕГО ВОЗРАСТА ОБЛЕГЧИТЬ РАССТАВАНИЕ С МАМОЙ?**

Каждый малыш испытывает тревогу при расставании с мамой. Как правильно вести себя близким, чтобы помочь ребенку снизить сепарационную тревожность?

Сепарационная тревожность — это естественный этап в развитии ребенка. Период начинается примерно в 8 месяцев и продолжается в среднем до 2 — 2,5 лет. При разлуке с мамой ребенок испытывает страх и чаще всего в поведении это выражается плачем, криком, истерикой. При встрече после разлуки может проявиться агрессия в адрес мамы. Не стоит на малыша обижаться, все это происходит потому, что у ребенка недостаточно опыта.

Если близкие малыша будут вести себя правильно, то этот этап закончится благополучно, и малыш научится расставаться с мамой безболезненно.

**Какие правила необходимо соблюдать взрослым, чтобы облегчить этот период для малыша?**

Во-первых, окружающим близким взрослым необходимо сформировать с ребенком эмоционально-доверительные отношения. Всегда нужно предупреждать малыша о своем уходе. Нельзя уходить незаметно. Ребенка следует предупреждать, даже когда передвигаетесь по квартире или по двору частного дома.

Во-вторых, придумайте с ребенком ритуалы прощания и приветствия. Начните приучать ребенка к ритуалам прощания просто передвигаясь по квартире из комнаты в комнату, выберите простую фразу и подкрепите ее жестом: «Пока!» (махните рукой). Важно: традиция прощания должна быть короткая и не окрашена эмоциями, это просто знак того, что Вы ушли. А вот встреча с малышом должна быть яркой, эмоциональной и с большим количеством объятий и поцелуев.

В-третьих, старайтесь, чтобы Вы всегда были в поле зрения ребенка, ему важно Вас видеть или слышать. Когда ребенок обращается к Вам, ему необходима обратная связь. Не оставляйте его без внимания, это не отнимет много Вашего времени, зато принесет большую пользу в общении с малышом.

Используйте «переходный объект» — игрушку, которую необходимо везде брать с собой (на прогулку, при ежедневных гигиенических уходовых процедурах, во время кормления, сна и игр). Расставаясь с малышом, такую игрушку можно оставить как будто вместо себя, тем самым Вы снизите чувство тревожности у ребенка. Постепенно увеличивайте время Вашего отсутствия, позволяя малышу учиться быть без Вас с эмоционально близким поддерживающим взрослым.

Введите правило «регулярность»: каждые 2 часа общайтесь с ребенком по собственной инициативе эмоционально и вовлеченно. Регулярность и ритм в режиме дня ребенка воспитывает у него уверенность и безопасность.

Чтобы помочь малышу пережить период сепарационной тревожности, мама должна сама быть спокойна и полна сил. Необходимо научиться приводить свои мысли и эмоции в порядок, ведь «спокойная мама — спокойный малыш!».

### **Какие правила необходимо соблюдать взрослым, чтобы облегчить этот период для себя?**

1. Необходимо правильно распределить режим дня и сна. Планируйте свои дела на следующий день с вечера, это поможет Вам сэкономить свое время и силы. Проанализируйте? в какой период времени суток Вы чувствуете себя наиболее работоспособным. Постарайтесь в этот период выполнять дела, которые требуют от Вас большего сосредоточения и физических усилий. Спокойный сон помогает снять эмоциональное напряжение.

2. Позволяйте себе делегировать домашние дела и заботы о малыше другим членам семьи. Время, которое Вы проводите без ребенка, проведите с пользой для себя, наполняйтесь ресурсом: ходите в тренажерный зал или на прогулку, ограничьте свое пребывание в социальных сетях, читайте книги, уделяйте время своему хобби и т.д.

3. Обучитесь приемам саморегуляции (дыхательные и физические упражнения на расслабление, размышления о хорошем, визуализация приятных образов), которые помогут Вам быть спокойными и уверенными.

Наполняйте позитивными эмоциями первые минуты встречи с ребенком после расставания. У ребенка сформируется представление, что его любят, думают о нем, эти чувства помогут обрести малышу спокойствие.

### **Как взрослым реагировать на детскую истерику?**

Если все-таки при расставании Ваш малыш капризничает и плачет, мы рекомендуем Вам некоторые правила, которые следует соблюдать именно в описанной нами последовательности:

1. Озвучиваем эмоции ребенка: «Ты расстроен, что я ухожу», «Ты злишься на меня, что меня долго не было», «Ты беспокоишься, когда меня нет рядом».

2. Говорим о желании быть с ребенком: «Я тоже хочу быть с тобой», «Уходя, я думаю о тебе», «Я рада, когда мы снова вместе».

3. Переключаем ракурс внимания: «Когда я вернусь, мы будем вместе рисовать», «Сколько много интересного тебе покажет папа, пока меня не будет дома», «Пока меня не будет, бабушка тебе покажет новую книжку».

### **Какие фразы нельзя говорить ребенку?**

Именно плачем ребенок раннего возраста привлекает в себе внимание взрослого, ищет понимания и поддержки. Часто взрослые некорректными высказываниями пытаются ребенка остановить или успокоить, но эти выражения нарушают базовое чувство безопасности, которое вызывает в конечном итоге у него

страх одиночества. Приведем примеры фраз, которые не следует употреблять в общении с малышом:

- «Если будешь плохо себя вести, я уйду!»
- «Своим криком ты меня раздражаешь!»
- «Ты постоянно мне мешаешь!»
- «Я не хочу с тобой общаться!»
- «Как я устала от тебя!»

Уважаемые родители, необходимо помнить, что сепарационная тревожность – естественный этап развития ребенка раннего возраста. Очень важно в этот период выстроить с малышом доверительные отношения, тем самым обеспечить комфортное проживание семье и малышу.

Если Вы будете постоянно находиться с малышом и контакт между вами будет формальным, то он не научится быть самостоятельным, что в дальнейшем помешает его становлению как личности.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Коймова Татьяна Петровна