

Как помочь ребенку овладеть наукой расставания

Начало посещения детского сада и неизбежное при этом расставание с мамой и со всеми близким, родным и домашним может пугать и расстраивать детей. Некоторое время они чувствуют себя одинокими, заброшенными и забытыми. Взрослые должны помочь малышу восстановить радостное ощущение жизни в новых условиях, а для этого необходимо, чтобы они и сами были спокойны, тверды и уверены. Ребенок взрослеет, и преодоление страха расставания с мамой на пороге детского сада – очередная ступень его личностного роста.

Временная разлука с привычной домашней обстановкой – неизбежный этап взросления детей. Для нормального развития им нужно научиться расставаться с близкими, и прежде всего с матерью. Однако часто поступление ребенка в детский сад сопровождается страхом. Почему?

Результатом тесного взаимодействия ребенка с матерью в младенчестве становится эмоциональная привязанность к ней и доверие к близким. Чем крепче эта связь, тем сильнее страдания ребенка, если мать исчезает, пусть даже временно – уходит в магазин, на работу или в гости. Ранней профилактикой страхов разлуки становятся игры в прятки, когда взрослый (мать, бабушка, отец) исчезает ненадолго и быстро появляется. Сколько радости вызывает возвращение матери! Понимание, что она или другие близкие могут то пропадать, то появляться, приходит к ребенку медленно и трудно.

Пока ребенок не посещал дошкольное учреждение, он был в родных стенах, домашнем уюте и тесном контакте с родителями и близкими. Все было просто и понятно, его любили и принимали таким, какой он есть, угадывали его желания, считали центром «семейной Вселенной». И когда он лишается привычного эмоционального комфорта, ему надо приспособливаться к незнакомым стенам, людям и новым требованиям, иными словами адаптироваться.

До 2 – 3 лет ребенок полностью удовлетворяет свои потребности во взаимодействии с близкими, обретая при этом безопасность и уверенность. С приходом его в детский сад нарушаются привычные для него формы общения, построенные на участии, безусловной любви и заботе. Никто не спешит по первому зову, не бросается помочь ему, не откликается мгновенно на его нужды и желания. Ребенку трудно это понять, он ждет маму, а не чужого взрослого, ее заменяющего. Это уже не игры в прятки. Мама уходит надолго, оставляя его в незнакомом месте, - а вдруг навсегда?! Возникает острое интенсивное ощущение страха. В таком состоянии сплетаются воедино страх одиночества, страх потери самого близкого человека – матери, страх лишения родительской любви, защиты и внимания.

Страх разлуки с мамой – яркая эмоциональная реакция. Она возникает у ребенка, при поступлении в группу детского сада в ответ на появление новых условий, пугающей незнакомой обстановки, чужих для него взрослых и детей. На третьем году жизни у ребенка еще сохраняется повышенная возбудимость, эмоциональная чувствительность и впечатлительность. Вот почему дети испытывают такие глубокие переживания от разлуки с матерью, и никакие увещания о том, что в саду хорошо, а мама скоро вернется, почти не действуют на ребенка.

Разлука тяжела не только для детей, но и для их родителей, особенно для матери. Многие из них так же, как их малыши, испытывают трудности и нуждаются в психологической помощи и поддержке. Обычно родителям в этот период свойственны смешанные чувства вины, тревоги, обиды, иногда даже злости и собственного страха. Матери и сами могут создавать обстановку тревожности, необдуманно выражая свои чувства и болезненно расставаясь с малышом, они недоверчиво относятся к педагогам и их требованиям. Демонстрируя своим поведением испуг, они тем самым эмоционально воздействуют на него. Надо помнить, что взрослый «обучает» ребенка своим примером в любой конкретной ситуации.

Чтобы не провоцировать страхи, родители должны сохранять спокойствие, уравновешенность и доброжелательность во взаимоотношениях с малышом, быть позитивно настроенными и к воспитателям, и к детскому саду. И тогда ребенку будут передаваться эти позитивные чувства.



Причины возникновения страха разлуки

Почему может возникнуть страх разлуки?

Потому что дети:

- Эмоционально привязаны с рождения к матери и привычным домашним условиям, это возрастная особенность ребенка в младенческом и раннем

возрасте, позволяющая ему расти и полноценно развиваться в атмосфере безопасности и защиты;

- Различны по своему способу освоения нового жизненного пространства – одни идут навстречу всему новому, незнакомому и поэтому адаптируются легко и радостно, другие от природы имеют слабую нервную систему, тяжело переживают смену привычной обстановки, что провоцирует повышенную тревожность и страхи;
- Имеют такой уровень сознания, который создает основу для аффективно-чувственного проживания событий;
- Подходят к концу третьего года жизни к возрастному кризису, что ослабляет их защитные силы и способствует повышенной возбудимости, неуравновешенности, негативизму и протестному поведению.

Потому что родители:

- Вели обособленный образ жизни с ребенком, ограждали его от людей, мало посещали с ним общественные места и места, где он может встретить других детей и взрослых;
- Редко давали ребенку возможность играть со сверстниками в песочнице, на качелях, в парке;
- Не готовили детей к посещению детского сада, не знакомились с пространством детского сада заранее;
- В первые дни оставляли ребенка на слишком долгое время;
- Выбирали неправильные слова утешения: «Вот поспишь – и я сразу приду», «Если не останешься в детском саду, не приду за тобой», «Не бойся, ничего страшного в детском саду нет», «В детском саду плачут только нехорошие дети».

Какие дети подвержены страху отрыва от матери

Острый страх разлуки с близкими у детей, как правило, свидетельствует о повышенном риске невротизации, слабости нервной системы, склонности ребенка к высокой тревожности. Иногда такой страх говорит о просчетах в родительском воспитании, которое либо строилось по типу «кумир семьи», когда ребенок подчиняет себе взрослых, либо отличалось гиперопекой – и то и другое провоцирует острую психическую зависимость от близких, прежде всего от матери.

Более всего подвержены страху отрыва от матери дети:

- С повышенной эмоциональной зависимостью от мамы;
- Эмоционально чувствительные и впечатлительные – они ярко, образно запоминают те или иные события жизни;
- Имеющие уже в младенчестве ярко выраженный инстинкт самосохранения;
- Подверженные другим сильным страхам – боятся животных, сказочных персонажей, темноты, воды или высоты, имеют страхи, не свойственные их возрасту;
- Пережившие психотравмирующие ситуации (пребывание в стационаре без матери, развод родителей, смерть близких, перемена места жительства и т.п.);
- Соматически ослабленные.

Кроме того следует помнить, что мальчики чаще, чем девочки подвержены страху отрыва от матери.



Советы родителям

Что делать, чтобы страх не возник:

1. Задолго до прихода ребенка в детский сад начинайте готовить его к общению с чужими незнакомыми взрослыми и детьми: ходите в гости и на

детские праздники в парки и учреждения, чаще бывайте на детских игровых площадках.

2. Наблюдайте за ребенком – как он ведет себя в подобных ситуациях, помогайте ему налаживать контакты с другими людьми, обучайте «волшебным словам» общения: «Как тебя зовут?», «Во что ты играешь?», «Смотри, что у меня есть!», «Давай играть вместе!» Если ребенок плохо говорит, говорите за него, давая образец поведения.

3. До первого дня прихода в группу побывайте на площадке детского сада, побудьте некоторое время с детьми и воспитателем, при этом комментируйте все, что видите и слышите; чаще посещайте групповую площадку в вечернее время, чтобы ребенок мог наблюдать, как родители спешат за детьми, забирают их домой, как некоторые дети не торопятся уходить, потому что им интересно в этом месте играть.

4. При знакомстве с воспитателем группы расскажите как можно подробнее о своем ребенке, его привязанностях, особенностях, любимых игрушках и занятиях, расскажите, как ребенок привык дома, есть, засыпать, проводить время.

5. В первые дни посещения группы можно побыть с ребенком (до прогулки, до обеда), не оставляйте его сразу надолго в детском саду, а ограничьтесь парой часов. В последующие две недели не приходите поздно и не оставляйте ребенка на полный день – это для него тяжело.

6. После 1 – 2 дней присутствия в группе с ребенком научитесь мягко, но коротко расставаться с ним. Не затягивайте эту процедуру, но и не отрывайте ребенка резко от себя, попросите воспитателя помочь вам переключить его внимание на что-нибудь интересное.

Что делать, если страх разлуки все же возник:

1. Разделите чувства ребенка, примите его страх как данность и не уверяйте в том, что «ничего страшного нет».

2. Не вините, не ругайте и не наказывайте ребенка за его страхи.

3. Проанализируйте свое поведение и собственные чувства в ситуации расставания: дети как барометр эмоционально улавливают наше эмоциональное состояние и откликаются на него.

4. Выясните дома, почему ребенок боится идти в группу, это можно сделать с помощью игры в «детский сад», где та или иная игрушка олицетворяет самого ребенка, а взрослый наблюдает, как игрушка поступает, что она

говорит и делает. Спросите, что ей нравится или не нравится в детском саду, какое у нее заветное желание.

5. Обязательно побеседуйте с воспитателями группы и узнайте, не произошло ли чего-нибудь неприятного для ребенка – упал, подрался, обидели дети, опрокинул горшок или посуду, плохо или крайне избирательно ест, долго не засыпает, ударился и т.п.

6. Проконсультируйтесь с психологом детского сада, попросите его выйти в группу и понаблюдать за ребенком и его взаимоотношениями.

7. Объясните ребенку на доступном языке, почему вы оставляете его в детском саду, что полезного и интересного ждет его там.

8. Дайте в детский сад ребенку его любимую игрушку – она станет оберегом (вы ее об этом попросите), или «мамину» вещь, например, пахнущий мамиными духами платочек, в который можно уткнуться, если ребенок заскучает, небольшой альбомчик с семейными фотографиями ит.п.

9. Если страх ребенка и отношения психологической зависимости при расставании с матерью длятся более трех недель, смените того, кто приводит ребенка в детский сад, - это может привести к достаточно быстрому положительному эффекту. Хорошо, если ребенка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый (чаще папа, иногда тети или дяди, старшие братья или сестры).

Удачи вам и вашему малышу!

Агрессия ребенка.

Советы детского психолога.

Агрессия чаще всего является частью обычного роста и развития нормальных детей и она часто проявляется у детей младшего возраста и у дошкольников. Младенцы еще не умеют говорить и выразить свое недовольство или свои желания, поэтому агрессия – это единственный способ их выражения.

Если агрессивные действия ребенка и являются «нормальными» в определенной степени, все равно на приступы агрессии необходимо реагировать и стараться их пресекать. Агрессивный акт у детей 18-ти месяцев не будет иметь такое же значение, как у детей 4-х лет. Меры по предотвращению агрессии также будут отличаться, но они необходимы, чтобы продемонстрировать ребенку, что его действия неприемлемы и что существуют другие способы для выражения своих эмоций, а также, чтобы предотвратить повторение этих приступов агрессии.

Чтобы контролировать свою агрессию, дети нуждаются в активной поддержке своих родителей. Эффективные меры, принятые в связи с агрессивным поведением у детей раннего возраста оказывают положительное влияние на последующее их социальное развитие и адаптацию.

Детские и подростковые психологи считают, что легче еще в детском возрасте изменить тенденцию к агрессивному поведению, чем влиять на нее в подростковом и взрослом возрасте.

Как проявляется «нормальная» агрессия у детей разного возраста?

Ребенок до 1 года

Может кричать или плакать, выражая свое недовольство.

Наблюдаются некоторые характерные действия, например, таскание за волосы, кусание, бросание предметов и т.п.

В агрессивном поведении нет враждебности.

Такие малыши крайне неуклюжи в своих контактах с другими людьми.

Ребенок в возрасте от 1 года до 2 лет

В этом возрасте проявления агрессии достигают своего пика.

Ребенок выражает свое разочарование криками, бросается на землю, колотит ногами и руками и т.д.

Он повторяет эти свои жесты, чтобы увидеть реакцию окружающих и проверить, всегда ли эта реакция одинакова.

К концу второго года жизни ребенок сам может себе сказать «нет», когда он делает попытку нарушить запрет. Поэтому именно сейчас необходимо раз и навсегда установить строгие правила поведения. Ребенок должен точно знать, что можно, а чего нельзя.

Ребенок в возрасте от 2 до 3 лет

Частота приступов агрессии в этом возрасте часто очень высока. Этим дети выражают свое разочарование.

Его мысли состоят из двух составляющих - «мое» и «не мое». Ограничения, налагаемые взрослыми на часть «не мое», приводят к сопротивлению в виде агрессии.

Крики и вопли часто возникают из-за того, что ребенок не смог что-то сделать без посторонней помощи. Его стремление к автономии в этом возрасте очень велико.

Есть много конфликтов из-за обладания чем-то между двумя детьми. Это приводит к таким агрессивным действиям, как таскание за волосы, кусание, драка игрушками.

Ребенок уже умеет говорить, что позволяет ему выразить словами свое недовольство.

Ребенок в возрасте от 3 до 5 лет

Наблюдается снижение физического проявления агрессии.

Поскольку ребенок уже хорошо говорит, он может начать ругаться, насмехаться над другими детьми, оскорблять их. Затем он вспоминает, какое из его действий дало хорошие или плохие результаты, то есть уже умеет анализировать свои действия. Это может привести к усилению той формы агрессии, которая привела к исполнению его желаний.

Свои желания ребенок уже может выразить словами, а не криками и катаньем по полу.

Ребенок этого возраста имеет возможность планировать свои действия, выполнять определенные правила и находить способы разрешения конфликтов.

Причины агрессии у детей

Ребенок получает мало внимания или его эмоциональные потребности не принимаются во внимание. Именно поэтому он тоже мало беспокоится о чувствах других людей.

Он отказывается делиться чем-то с другими детьми.

Он регулярно был свидетелем семейных споров.

Он взволнован появлением нового ребенка в семье, разводом родителей, смертью кого-то из близких. Он пытается адаптироваться к изменениям в семье, что делает его более усталым и раздражительным.

Он проводит слишком много времени в детском саду. Ему нужно побыть одному, чтобы успокоиться или расслабиться.

Его регулярно и жестоко наказывают, что приводит к усилению агрессии.

При приступах агрессии последнее слово всегда остается за ним, что приводит его к мысли, что его поведение будет вознаграждено.

Как управлять агрессивным поведением ребенка?

Сохраняйте спокойствие, даже если это дается с трудом. Не наказывайте его физически или устно.

Постарайтесь установить причину его агрессивности. Не является ли это способом, которым он пытается утвердить свою автономию? Не разочарован ли он в чем-то? Или эта агрессия связана с нахождением рядом других детей?

Поговорите с ним о том, что он чувствует. Он должен знать, что его кто-то понимает.

Установите правило: «мы не причиняем боль другим». Дети должны научиться быть хорошими друзьями другим детям, любить животных и людей в целом.

Используйте то наказание, которое сходно с обучением. То есть объясните ребенку, почему так нельзя поступать.

Помогите ему выразить свои чувства словами, если ребенок достаточно взрослый, чтобы поговорить. Этот простой подход часто снижает агрессивность многих детей.

Попросите его подумать, нет ли других способов получить желаемое.

Обнимите его, когда ситуация разрешится.

Будьте сами хорошим примером управления собственными реакциями на разочарование. Объясните ему, что вы чувствуете, когда пытаетесь получить желаемое без агрессии. Читайте ему книги о гневе и агрессивном поведении. Говорите с ним об эмоциях, испытываемых героями этих книг. Задавайте вопросы о том, как эти герои без агрессии вышли из ситуации.

Создавайте те места, где ребенок мог бы играть, не слыша постоянных запретов типа «не трогай этого!», «не делай этого!». Слишком много запретов может вызвать чувство разочарования и гнева у вашего ребенка.

Организируйте в вашем присутствии коллективные игры ребенка с другими детьми.

Объясните, какие эмоции испытывают другие дети в ответ на его агрессивное поведение или, наоборот, когда он хорошо общается в коллективе.

Хвалите ребенка за хорошее поведение, но без излишеств. Особенно это полезно, когда ему удалось преодолеть агрессию.

Когда обратиться за помощью к специалисту?

Агрессивное поведение обычно начинает снижаться у детей после 3-х лет. В этом возрасте дети начинают контролировать свои чувства и уже умеют выражать словами, чего им хочется. Если же в этом возрасте ребенок никак не в состоянии контролировать свои эмоции, агрессию, если он равнодушен к чувствам других людей, желательно показать его детскому психологу.