

ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА З РОЗЛУЧАННЯ

Як підготувати дитину до вашого від'їзду? Сьогодні це одна з найактуальніших тем. У нашому житті з'явилися не лише відрядження або відсутність в дома з якихось інших обставин, а й тривожні поїздки, розлуки з друзями, близькими людьми, з рідним місцем. Як бути, якщо дитина дуже плаче при розлуці або не відпускає вас після тривожних подій навіть в магазин?

Спочатку давайте з'ясуємо, чому так відбувається. Справа в тому, що діти дуже чутливі до розлуки з близькими під час серйозних змін, наприклад зміни місця проживання, хвороб, травматичних подій, свідками або учасниками яких вони стали, втрати значущих зв'язків (наприклад, близьких родичів, друзів, улюбленої вчительки). У цей час дитина особливо вразлива і може знову потребувати тісного й інтенсивного контакту з батьками. Вона може чіплятися за вас, коли ви збираєтеся піти, відчувати страх при розлуці, хотіти бути з вами скрізь і всюди. Причина проста: дитині потрібен стабільний, передбачуваний розпорядок дня і ваша підтримка, якою вона намагається заручитися за допомогою тіснішого тілесного контакту. Так як розставань не уникнути, ваше завдання - допомогти дітям впоратися з тривогами цього процесу.

Невеликі підказки допоможуть полегшити ситуацію з розлучанням.

- Необхідно говорити з дитиною з приводу розлучання, вислуховувати її протест у відповідь, можливі гнів і вередування, залишаючись при цьому спокійним. Можливо, подібних реакцій і не буде, хоча вони є нормальними. Дитина може реагувати на розлуку соматично: погіршенням поведінки або інтенсивним афектом. Постарайтеся відобразити ці прояви, наприклад, говоріть: «Ти сердишся через те, що тобі не хочеться відпускати маму (тата), ти навіть прихворів (якщо це станеться), так буває». Або: «Людям, які люблять один одного, завжди складно розлучатися». Можете коментувати: «Я пам'ятаю про тебе, я люблю тебе і тоді, коли я не поруч тобою».
- Під час розлуки не зникайте таємно, але і не затримуйтеся надовго при розлучанні. Перед від'їздом чітко і ясно поясніть, чому не можете поїхати разом. Вислухайте протест дитини, дайте їй висловити свої почуття, а потім відразу дайте на них відповідь: «Я розумію, що ти зараз сердишся, але я повинна йти, я впевнена, все буде добре. Коли я повернуся, ми проведемо цілий день разом». Дитина разом з кимось із дорослих (нянею, бабусею і т.д.) може відзначати на календарі, скільки часу залишилося до цього щасливого дня.
- Обміняйтеся з дитиною предметами (добре підійдуть круглі предмети, камінці), які будуть нагадувати вам один про одного. Також можна зробити маленький альбомчик з вашими улюбленими сімейними фотографіями, щоб дитина гортала його, коли стане сумно.

- Якщо ви плануєте бути відсутніми тривалий час, запишіть для дитини казки та побажання на ніч, щоб вона могла слухати ваш голос перед сном. Дуже важливо прослухати записи разом з дитиною кілька разів, щоб вона сприймала їх як можливість відтворити ваш образ тоді, коли вас не буде поруч. Інакше дитина просто буде тривожитися і сердитися, чуючи ваш голос і не бачачи вас.
- Телефонуйте дитині і розмовляйте про те, як пройшов день. Причому розповідайте про свої справи теж, а не тільки розпитуйте.
- Пишіть листи в картинках, які будуть відображати ваше життя далеко від дитини. Це дасть їй можливість відповідати вам так само про себе. У певному віці дітям простіше намалювати, ніж написати (до того ж, вони просто люблять малювати), і ви саме подасте приклад своєї комунікації. Листи-картинки можна відправляти факсом. Якщо такої можливості немає, то підготуйте заздалегідь кілька листів-привітань, а хтось із дорослих нехай вручає їх і допомагає дитині готувати відповідь.
- Підготуйте до від'їзду маленькі сюрпризи, які бабуся, няня або інший, хто залишився з дитиною, зможе ховати в різні місця, а потім шукати їх разом з дитиною.
- Говоріть дитині, що ви сумуєте, але впевнені, що їй добре, адже вона не сама, а з близькими людьми. Акцентуйте увагу на те, яка вона доросла і самостійна, як багато вже вміє, як добре справляється з труднощами. Говоріть вголос про її нові досягнення, показуйте, як вони вас радують.
- Будуйте плани про те, що будете робити разом, коли знову зустрінетеся.

Будь ласка, зверніть увагу! Якщо дитина сильно тривожиться під час розлуки і довго не заспокоюється після розлучання, у неї виявляються якісь симптоми, спостерігається поведінка дитини більш молодшого віку (регресивний поведінка) тривалий час, можливо, потрібно звернутися до спеціаліста-психолога.