

«Родительская адаптация: что делать с тревогой и волнением, в момент когда ребенок пошел в сад?»

Понятное дело, что есть те, кто сдает ребенка в сад с плохо скрываемым ликованием и не вспоминает о чаде до самого вечера (мы вас прекрасно понимаем и не осуждаем!), но ведь есть и те родители, которым вынужденная разлука с ребенком дается непросто и становится дополнительным поводом для тревог, переживаний и страхов.

Рекомендации для родителей:

-Используйте осознанность, чтобы управлять тревогой. Тревога — настолько неприятное чувство, что заставляет нас хотеть, как можно скорее от нее избавиться. Но на самом деле лучший способ с ней справиться — это осознанно ее пережить, как морскую волну. Помните, что тревога — это всего лишь чувство, и оно пройдет». Нам нужно принять тот факт, что мы будем переживать за наших детей, пока они в саду или школе, и мы очень мало можем повлиять на то, что там с ними будет происходить. Осознанный подход к нашим переживаниям заключается в том, что мы позволяем им проходить через нас, и является лучшим способом с ними справиться. Если мы изо всех сил пытаемся контролировать свою тревогу и/или опыт наших детей, то в итоге мы просто переживаем и беспокоимся еще сильнее.

-Помните о том, что дети считывают ваши эмоции. Дети, тяжело переживающие расставание с родителями, делают это потому, что чувствуют тревогу родителей. Это означает, что «родители должны донести детям, что они в безопасности. Конечно, об этом можно говорить напрямую, но еще это надо доносить при помощи своего спокойствия и уверенности, которые читаются через невербальные сигналы: тон голоса и язык тела».

Обращайте внимание не только на то, что ваши дети говорят (или не говорят) вам после возвращения из сада, а в целом на их состояние и настрой. Если по утрам ваши дети выглядят радостными и энергичными, расценивайте это как знак того, что им нравится в саду или школе, а значит, и переживать не о чем.

-Поддерживайте связь друг с другом даже на расстоянии. Рекомендуется родителям поддерживать связь со своими детьми, даже когда их нет рядом: например, вкладывать им в рюкзак маленькую игрушку или сувенир, который напомнит о доме.

-Беспокойство родителей не должно становиться беспокойством детей. Родители могут переживать по самым разным поводам: как ребенок впишется в коллектив, как справится с учебной, будет ли он есть и спать. Однако не исключено, что детей все эти вопросы совершенно не заботят — и это значит, что тревога родителей не должна превращаться в тревогу детей.

-Не увлекайтесь переубеждениями. Дети, тревожащиеся из-за разлуки с родителями, часто нуждаются в постоянных убеждениях в том, что все будет хорошо. Не стоит подпитывать эту жажду переубеждения: «Вы думаете, что это поможет, но они будут просить еще и еще». Вместо этого рекомендуется контролировать переживания ребенка и поддерживать его, например: «Я вижу, что ты сейчас переживаешь, и я знаю, что ты справишься с этим чувством».

-Перестаньте выкачивать из своих детей информацию. Перестаньте ежедневно пытаться своих детей на тему того, как прошел их день. Это не только не помогает вам справиться

с тревогой, но еще и раздражает детей. Вместо этого расслабьтесь, убедитесь, что ребенок чувствует себя хорошо и спокойно, и проживите свою тревогу самостоятельно.

И дети, и родители испытывают самые разные чувства, когда приходит пора идти в сад, в школу и на работу. Нет ничего страшного в том, чтобы тревожиться за своих детей и переживать разлуку с ними — главное, напоминать себе, что это всего лишь чувство, которое обязательно пройдет, и не «инфицировать» детей своими переживаниями.