



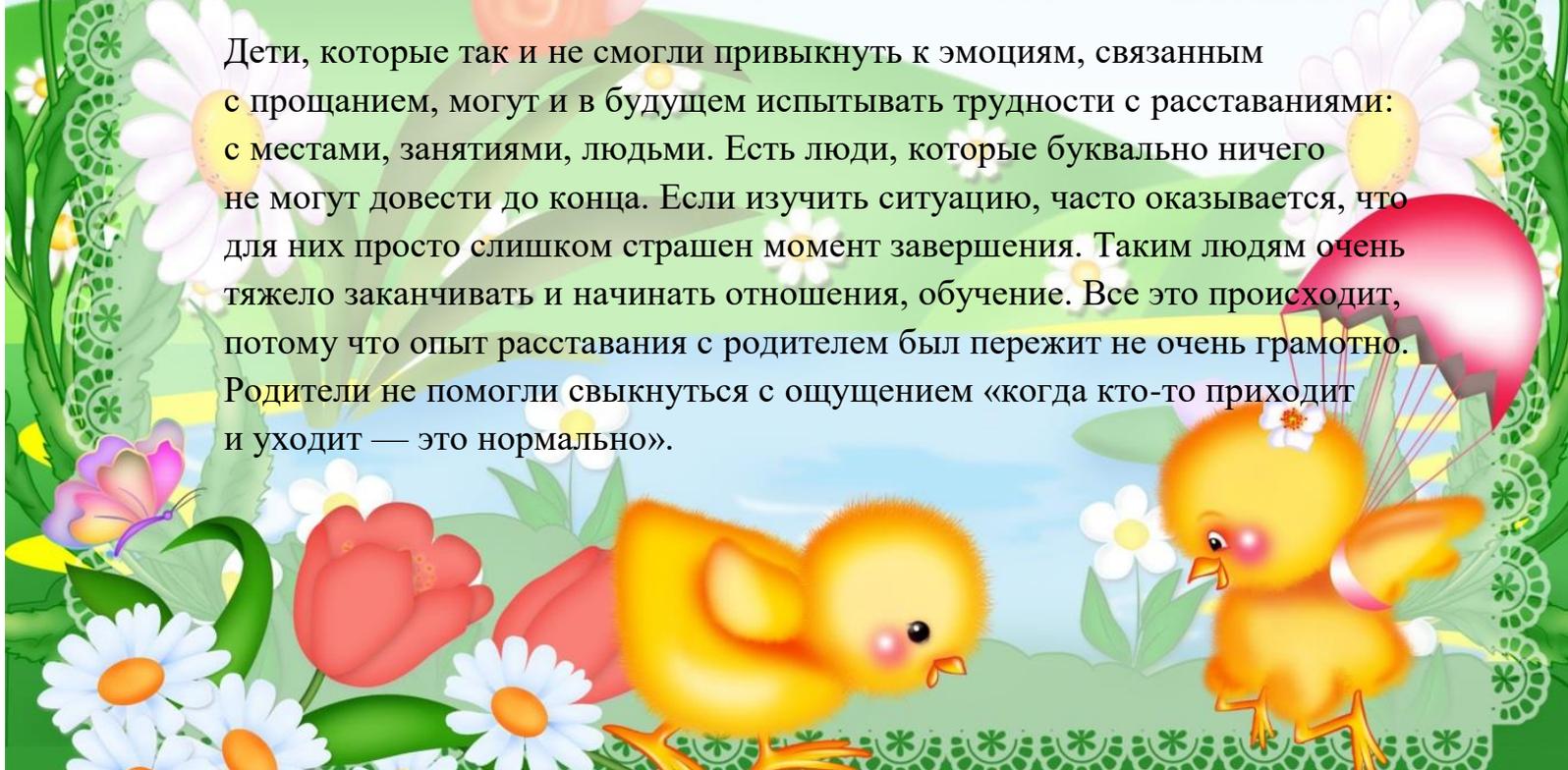
## Что такое сепарационная тревога?

Люди всех возрастов сталкиваются с тревогой при расставании, прощании, переездах, окончании определенных этапов жизни. Это и есть сепарационная тревога. Взрослые умеют справляться с любым расставанием, если они выработали соответствующий навык в детстве. Дети с тревогой во время расставаний эмоционально справиться не умеют. Когда они предчувствуют, что мама вот-вот уйдет, — начинают капризничать и плакать. Наиболее ярко это состояние проявляется у детей в возрасте примерно от полутора и до трех лет. Либо это случается, когда ребенок начинает спать отдельно: по ночам он довольно долго может прибегать в родительскую спальню, чтобы быть рядом с папой и мамой.

Но начинается сепарационная тревога все-таки с родителя, потому что, пока дети маленькие, взрослые также испытывают негативные эмоции при мысли о расставании. В итоге мама знает, что ей надо уйти, начинает переживать, и эти ощущения передаются ребенку.

Начиная с шести месяцев можно оставлять ребенка с другими взрослыми, не с мамой. Можно начать с получаса, чтобы к году увеличить это время до шести-семи часов. С этого возраста ребенок постепенно может оставаться с бабушкой, няней, папой — сначала на весь день, потом на сутки, и далее на несколько дней. Это не будет травматично. Если ребенок с раннего возраста будет постепенно привыкать к мысли, что он не всегда будет рядом с мамой, то впоследствии ему будет легче принимать расставание и проводить время самостоятельно.

Дети, которые так и не смогли привыкнуть к эмоциям, связанным с прощанием, могут и в будущем испытывать трудности с расставаниями: с местами, занятиями, людьми. Есть люди, которые буквально ничего не могут довести до конца. Если изучить ситуацию, часто оказывается, что для них просто слишком страшен момент завершения. Таким людям очень тяжело заканчивать и начинать отношения, обучение. Все это происходит, потому что опыт расставания с родителем был пережит не очень грамотно. Родители не помогли свыкнуться с ощущением «когда кто-то приходит и уходит — это нормально».





## Как помочь ребенку справиться с сепарационной тревогой

- Будьте предсказуемы и создавайте у ребенка ощущение стабильности. Он должен понимать, когда вы вернетесь, а когда уйдете. Так он сможет подготовиться к этому процессу.
- Признавайте эмоции ребенка. Не злитесь, не нервничайте, когда ребенок плачет при расставании. Спокойно на это реагируйте: это нормально и совсем не стыдно.
- Учитесь справляться с собственной тревогой. Если мама научилась это делать, она не будет прощаться полчаса, а потом возвращаться к ребенку, отменив все дела, если тот расплакался. Если мама не справляется со своей тревогой, как она поможет ребенку?
- Прощайтесь просто и быстро: поцеловали, помахали друг другу и расстались. Хорошо, если ребенок знает заменяющего взрослого, часто проводит с ним время: так ему будет комфортнее. Вдвойне здорово, если этот взрослый знает, как успокоить ребенка и переключить его внимание.
- Уходя, не ждите, пока ребенок перестанет плакать: это только затягивает момент прощания и усиливает тревогу.
- Составьте вместе с ребенком список дел на время вашего отсутствия. Если дети знают, чем они будут заниматься, пока мамы нет дома, они чувствуют себя гораздо спокойнее. Можно буквально проговорить: «Пока меня не будет, ты посмотришь мультик и поешь. А к тому моменту я уже вернусь». Это особенно важно для первых расставаний.