

Рекомендации родителям с ненадежным типом привязанности

НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛАМИ

Подсказка для правил: ребенок может усвоить столько правил, сколько ему полных лет. Давайте ребенку самостоятельность. Подсказка для самостоятельности: все, что ребенок может делать сам, пусть делает сам. Но это не должно касаться взрослых дел – их выполняет взрослый.

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ УВЕРЕННОСТЬ

Если ребенок с трудом остается без вас, дайте ему с собой что-то свое: шарфик, заколку, перчатку, блокнот или побрызгайте своими духами со словами «мама с тобой». Когда оставляете его в детском саду, попросите дать вам ладонку, поцелуйте ее и скажите ее сжать: «Мой поцелуичик с тобой, держи, пересади его себе на плечо, он будет с тобой».

ОБНИМАЙТЕСЬ

Хотя бы раз в день крепко обнимайте ребенка, смотрите в глаза с улыбкой, целуйте, прижимайте к себе, гладьте. Будьте «как кенгуру» – давайте ребенку побыть очень близко к вам. Если ребенок встревожен и боится, обнимите и прижмите его к себе, поддержите в крепких объятиях 3–5 секунд, затем отпускайте. Сразу реагируйте, когда он что-то просит у вас или сообщает о своем состоянии. Это не значит «сразу исполняйте», но сразу дайте обратную связь: «слышу», «поняла», «ох, бедняга». Если не можете сейчас уделить время и внимание ребенку – устали, злитесь, заняты, – попросите его присесть или прилечь рядом, слегка приобнимите, если можете. Это будет полезнее, чем любые другие варианты реагирования из «не могу».

НЕ ЗАМОРАЖИВАЙТЕ ЭМОЦИИ

Чувствовать можно и нужно. Выражать эмоции нужно. Выбирайте интенсивность и способ выражения чувств, а не скрывайте свои чувства. Это условие психического и физического здоровья. Зажатые эмоции ведут к болезням тела и психологическим расстройствам.

НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ РЕБЕНКУ ПРОЯВЛЯТЬ ЭМОЦИИ

Можно запретить действия: «не ори, скажи тише»; «скажи громко и яростно, но не бей». Но не надо запрещать что-то чувствовать. Учите ребенка распознавать эмоции. «Отзеркальте», назовите эмоцию вслух: «ты сейчас злишься», «тебе обидно», «хочешь играть».

ПОМОГИТЕ СБЛИЗИТЬСЯ

Если ребенок держится отстраненно от ровесников, не торопите его, не давите. Избегайте ярлыков типа «нелюдимый», «что ты такой одиночка» и т. п. Обращайте внимание ребенка на то, что другие дети хорошо к нему относятся: «по-моему, этой девочке, которую мы видели на площадке, ты понравился, она на тебя с удовольствием смотрела», «Ване нравится с тобой играть». Иногда предлагайте ребенку маску или аквагрим и говорите, что он «вообще другой», «не узнать»: детям с трудностями контактирования маска или грим облегчают общение с другими.

НАПРАВЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ХОРОШЕЕ

Подкрепляйте своим вниманием, похвалой, совместным временем то поведение, которое вы одобряете. Не фиксируйте внимание – свое и ребенка – на том, что хотите искоренить. Внимание – это подкрепление. Направляйте его на то поведение, которое вам нравится.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

Слушайте, чувствуйте себя. Не загоняйте себя до обессиленной, тихой ярости или желания «просто отключиться». Чувствуете усталость – дайте себе столько минут отдыха, сколько можете сейчас себе позволить. Хотя бы две минуты. Регулярно давайте себе отдыхать.