

# «Мама, когда ты вернёшься?»

Что делать, если ребенок боится быть в  
одиночестве



## Один дома первый раз

Сыну десять лет, и он ни разу не был дома один. Мне бывает нужно уйти из дома на несколько часов, но я не хочу оставлять его одного. Вдруг он испугается? Как ему помочь, когда меня нет рядом?

Точно так же, как если бы вы были рядом! Алгоритм остаётся неизменным: поддерживаем контакт с телом, признаём эмоцию, стараемся установить сигнал с сознанием и проанализировать ситуацию. Да, вы не сможете обнять ребёнка, но он сам может себе помочь. Примет и осознает свои чувства и попробует самостоятельно обдумать произошедшее. А тут, вероятно, вы как раз вернётесь и подхватите его размышления.

С какого возраста ребёнок может сам справиться с чем-то страшным, без участия взрослого?

Зависит от ребёнка и его предыдущего опыта. Если он с раннего возраста ходил в детский сад, оставался на каникулы с бабушкой и более-менее успешно справлялся без вас, то, скорее всего, к шести годам сможет поддержать себя и в минуты страха. Только нужно заранее обсудить с ним и опробовать разные полезные приёмы.

Ещё идея: если ребёнок уже умеет читать, можно оставить ему инструкцию с подробными указаниями, как себе помочь. Можно нарисовать плакат или просто положить в карман записку с ободряющими словами (если страх, например, связан с какой-нибудь контрольной или выступлением у доски).

Если же ребёнок не привык проживать сложный опыт без вашего участия, ему может быть трудно и в десять лет — даже дома, где всё знакомо, и в школе, где он учится не первый год. В любом случае постоянно ограждать ребёнка от неприятных эмоций не получится, так что стоит аккуратно готовить его к самостоятельному проживанию страха. Например, поначалу оставлять дома хотя бы на полчаса, отпускать одного на пол дороге к школе и т. д.

## Учим правильно бояться, когда мамы нет рядом

**Для самых маленьких.** Есть пара игровых практик, которые помогут детям пережить свой первый страх разлуки — в детском саду. В этой ситуации нет смысла что-то говорить: слова испуганному трёхлетке не помогут. А вот вещи — другое дело! Дайте ребёнку с собой какой-то предмет, который поможет ему почувствовать, что вы рядом: фигурку с вашего брелока, носовой платок, игрушку. Можно сказать, что в эту вещь вы спрятали свою любовь и тепло, что она поможет и согреет, нужно только её сжать — и станет легче.

**Детям постарше** можно давать секретные талисманы. Например, коротенькое письмо, которое разрешается открыть только после дневного сна в саду (а в нём — картинку, сердечко, вашу фотографию — что-то, что позволит испытать положительную эмоцию).

## Чек-лист против страха

Это упражнение для детей постарше, начиная с шести-семи лет. Напишите вместе с ребёнком и повесьте где-нибудь на видном месте чек-лист на случай, если ребёнка «накроет» тревога, а вас не будет рядом.

Что можно сделать, чтобы не утонуть в страхе:

- включить свет — даже днём и даже во всех комнатах
- пойти на кухню выпить воды
- проверить, заперта ли входная дверь
- вспомнить таблицу умножения на шесть (первое четверостишие стихотворения Пушкина «Няне», имена всех супергероев, которых знаешь, и т. д.)
- сделать любое физическое упражнение, которое хорошо получается (три раза подтянуться на турнике, десять раз присесть и т. д.)
- подойти к зеркалу и встать в позу супергероя (можно заранее поискать вместе с ребёнком ту позу, в которой он будет чувствовать себя максимально сильным и уверенным)
- заварить чай (сначала потренироваться с чайником, чтобы не обжечься).

## Упражнение «Пять чувств»

В момент страха человек чувствует себя слабым. Чтобы справиться со сложной эмоцией, нужно напомнить себе, что ты всё же достаточно силен и можешь чем-то управлять в своей жизни. Пусть ребёнок последовательно задаст себе пять вопросов:

1. Что я чувствую прямо сейчас?
2. Чего я хочу?
3. Что я знаю?
4. Что я могу?
5. Что я сделаю прямо сейчас?

Например:

— Я пришёл домой из школы, а дома никого. И записки нет, и я совсем не ожидал, что буду вечером один. Мне страшно в пустой тёмной квартире.

**Что я чувствую?** Мне страшно, да, но ещё мне жарко, потому что я забыл снять свитер, когда пришёл домой. И я немного голоден.

**Чего я хочу?** Чтобы все пришли домой. Ну или чтобы я узнал, что с ними всё в порядке и они скоро вернуться.

**Что я знаю?** Что квартира была заперта, мы живём на двенадцатом этаже, поэтому, скорее всего, никаких грабителей дома нет. Диких львов, вероятно, тоже. Но темнота мне неприятна.

**Что я могу?** Очень много чего. Я могу о себе позаботиться: проверить, заперта ли дверь, переодеться в удобную одежду, включить музыку или телевизор, зажечь свет, приоткрыть форточку, чтобы было не так жарко. Могу сам сделать себе бутерброд, если проголодаюсь.

**Что я сделаю прямо сейчас?** Зажгу свет во всей квартире: так мне будет спокойнее. Потом сниму свитер, выпью воды и позвоню маме. У меня есть её номер.

## Учимся правильно волноваться за ребенка, когда нас нет рядом

Не будем скрывать: иногда помощь нужна не ребёнку, а самим взрослым. Наша тревога за детей естественна, но лучше сделать так, чтобы она никому не мешала.

### Какие наши действия мешают ребёнку справляться:

- **постоянные телефонные звонки.** Нам хочется удостовериться, что у ребёнка всё в порядке, что ему ничего не грозит, но в итоге мы лишь без конца его дёргаем
- **излишняя требовательность.** Например, вы позвонили ребёнку домой с работы, чтобы спросить, поел ли он и не забыл ли запереть за собой дверь. Допустим, дверь ребёнок запер, а поесть забыл, и мы начинаем возмущаться: «Ну как так можно, надо же было разогреть обед, это элементарно...» Ребёнок получает от нас сигнал, что не справляется со своей задачей, и это снижает его уверенность в себе
- **слишком подробная инструкция.** Иногда мы так ответственно подходим к задаче оставить ребёнка наедине со страхом, что можем переборщить. Записка для девятилетнего ребёнка о том, как добраться от дома до школы, может быть очень полезна, особенно если путь неблизкий и ребёнок его ещё не выучил. Но расписывать каждый шаг и требовать безукоризненного выполнения инструкции во всех подробностях совсем необязательно.

## Как помочь себе:

— **установите время контрольных звонков.**

Определите для себя заранее, что вы будете звонить ребёнку через определённые интервалы, например каждые полтора-два часа. Поставьте себе напоминание, чтобы не пропустить звонок

— **займитесь своими делами.** Обычно пик тревоги у нас наступает в тот момент, когда наши руки и голова ничем не заняты. В промежутке между контрольными звонками постарайтесь сосредоточиться на чём-то другом

— **в свободное время организуйте ребёнку небольшой шуточный экзамен:** что делать, если стало страшно в школе, дома и т. д. Вы увидите, что ребёнок отлично подготовлен, и тревога немного отступит.

## Говорим с ребенком

— Мам, как же я буду без тебя?

— Сначала тебе, возможно, будет сложно и страшно, но ты точно со всем справишься. Мы всё с тобой проговорили, ко всему подготовились.

— А если я испугаюсь?

— Делай всё то же самое, что делаешь со мной, когда страшно. Дыши, смотри по сторонам, задавай себе вопросы. Всё будет хорошо! Если не можешь справиться со страхом или не знаешь, что делать, — обязательно звони мне. Можно обратиться за помощью к учителю, родителям друзей или просто зайти в безопасное место — знакомый тебе магазин или аптеку — и там спокойно отдышаться.

*По материалам книги «Детские страхи» и сайта [deti.mann-ivanov-ferber.ru](http://deti.mann-ivanov-ferber.ru)*