

«Что делать с болезненной привязанностью к матери?»

Подготовила: педагог-психолог
Завалева И.М

Привязанность к матери в психологии оценивается как первый групповой феномен в системе формирующихся отношений ребенка, и до трех лет считается нормальным явлением, в том случае, если эта привязанность не принимает навязчивого, болезненного характера.

Некоторые дети с особой врожденной чувствительностью начинают остро реагировать на отсутствие или уход матери.

Причины возникновения привязанности

Для начала давай узнаем причины формирования такой привязанности. Возможно, тут есть и мамина ошибка?

Психологическая травма - любое сильное травмирующее событие в жизни ребенка может надолго укрепить в нем страх разлуки с мамой.

Излишняя холодность мамы - если мама не дает ребенку должного эмоционального внимания, он будет изо всех сил тянуться к ней в попытках наладить контакт.

Излишняя опека мамы - всем нам хочется сделать для ребенка идеальный мир без травм, ошибок и неприятностей. Но в построении этого мира важно не задушить самостоятельность ребенка и его право на ошибку и синяк.

Непонимание - непонимание возраста ребенка и неприятие его взросления также приводит к нарушению здоровой привязанности. Ребенок не получает от мамы четких посылов для взросления и самостоятельности, а также для постепенного отделения от мамы. Вышеуказанные причины могут действовать на сознание ребенка в комплексе, провоцируя болезненную привязанность к матери. Эта привязанность не настолько безопасна, как может показаться на первый взгляд. Многие матери воспринимают болезненную реакцию ребенка на свое отсутствие всего лишь как помеху к осуществлению каких-то самостоятельных действий - к примеру, невозможность выйти из дома «без истерики», устроиться на работу и т.д. Безусловно, жизнь матери в данном случае осложняется, как осложняются и ее взаимоотношения с ребенком. Однако это только «одна сторона медали». Ведь ребенок в случае формирования болезненной зависимости и ее прогрессирования пострадает ничуть не меньше. Как правило, дети, на протяжении долгого времени растущие в постоянном страхе потери матери, и, как следствие, под ее

постоянной опекой и в ее присутствии, вырастают несамостоятельными, не уверенными в себе. Нестабильность состояния психики в данном случае выступает спутником социальных сложностей, которые неминуемо ждут ребенка во взрослой жизни.

Как известно, любую болезнь проще предотвратить, чем вылечить. Поэтому уже в самом раннем возрасте следует задуматься над тем, не провоцируете ли вы сами возникновение повышенной зависимости ребенка. Для того чтобы избежать нежелательных последствий, старайтесь следовать изложенным ниже советам.

Что же можно посоветовать?

- Не опекайте ребенка чрезмерно. Позвольте ему познавать что-то на собственном опыте и иногда, в тех случаях, когда это возможно, проявлять самостоятельность и принимать решения.

- Убедите отца или других членов семьи в том, что строгость и жестокость - это не одно и то же. Не заставляйте ребенка чувствовать себя беспомощным и искать защиты.

Что же делать в том случае, если привязанность ребенка к матери все же принимает болезненную, навязчивую форму?

- Прежде всего - не ругайте и не наказывайте его за это. Ребенок не капризничает, а всего лишь ищет защиты. Постоянное присутствие матери для него – насущная необходимость.

- Не следует думать, что ваш ребенок «не нормальный», только потому, что все или большинство его сверстников совершенно спокойно реагируют на отсутствие и уход матери. Не ставьте ему в пример таких детей - это может спровоцировать возникновение комплекса неполноценности, уход в себя.

- «Внезапный уход» - также достаточно спорный метод. Заигравшийся ребенок, зная, что мать находится в соседней комнате или в кухне, не обнаружив ее там, впадает в панику. «Мама исчезла!» - думает он, не понимая, как это могло произойти, и пугаясь еще больше, теперь уже не столько от разлуки, сколько от ее внезапности и необъяснимости.

И все же, ситуация не настолько безысходна, как это может показаться на первый взгляд. В большинстве случаев болезненная зависимость ребенка от матери проходит сама по себе, если сами родители и другие члены семьи не создавали дополнительных условий для ее прогрессирования. Главное, что необходимо ребенку, страдающему подобного рода зависимостью – это чувство спокойствия и защищенности. Только в этом случае он сам постепенно будет успокаиваться и начнет отпускать мать от себя, при этом совершенно нормально реагируя на ее уход и отсутствие, пусть даже длительное. В качестве общих мер по борьбе с

проявлениями болезненной привязанности к матери можно порекомендовать прогулки на природе, подвижные игры на свежем воздухе – все это укрепляет нервную систему, расширяет кругозор ребенка. Кроме того, не следует забывать, что ребенок нуждается в общении с максимально большим количеством людей. Чем дольше он будет жить в замкнутом мире (мама, отец, бабушка), тем больше будет страдать от своего комплекса. Как правило, в многодетных семьях, а также в семьях с большим кругом общения дети намного реже проявляют болезненную привязанность к матери.

Почаще берите ребенка с собой в гости, приглашайте в дом гостей, всячески поощряйте общение ребенка со сверстниками и с взрослыми. Радуйтесь проявлению его самостоятельности, подчеркивайте ее и никогда не заостряйте внимания на проявлении зависимости.

Самостоятельность - одно из главных условий освобождения от «синдрома кенгуру». Ребенок, чувствующий собственные силы и собственные возможности, не будет болезненно реагировать на отсутствие матери.

В борьбе с проявлениями зависимости никогда не стоит действовать резко. Это только усугубит зависимость и добавит ребенку страха. Намного лучше и продуктивнее будет действовать поэтапно. К примеру, для начала вам следует приучить ребенка оставаться одному в комнате. При этом он должен знать, что мать находится близко, например, в кухне. Пусть ребенок периодически прибегает к вам, уходит и снова возвращается (в тех случаях, когда ребенок, в буквальном смысле, не отпускает мать от себя ни на шаг).

После этого можно попробовать приучить ребенка к кратковременному отсутствию матери. Для этого выберите момент, когда ребенок спокоен и пребывает в отличном расположении духа, когда он занят чем-то интересным. Не слишком сильно акцентируя его внимания, как бы между делом скажите ему, что скоро вернетесь. В том случае, если ребенок начнет проявлять признаки беспокойства, отвлеките его, а потом снова возвратитесь к своей просьбе. Уговорите его, чтобы он «отпустил вас на минутку», при этом фиксируя внимание ребенка на том, что вы вернетесь очень скоро.

Если реакция ребенка не слишком бурная (признаки расстройства допустимы, но сильный плач и истерика исключаются — в этом случае вам придется некоторое время подождать, прежде чем снова вернуться к попытке преодоления его зависимости), выйдите из квартиры, закройте за собой дверь и продолжайте оставаться вне ее пределов несколько (не больше пяти) минут. Ввернувшись, приласкайте ребенка и похвалите его за то, что он «отпустил» вас, скажите ему, что за это время вы успели сделать очень важное дело. Обязательно зафиксируйте его внимание на том, что вы вернулись быстро, как и обещали.

На следующий день опыт можно повторить, не увеличивая времени своего отсутствия. Только через семь-десять дней, когда ребенок понемногу станет привыкать к привычной уже для него схеме недолгого отсутствия матери, время следует незаметно увеличивать, с каждым днем прибавляя не более минуты.

Ребенок должен привыкнуть к тому, что мать отсутствует недолго и каждый раз, как и обещала, возвращается. Когда время вашего отсутствия увеличится до пятнадцати-двадцати минут вы можете приносить ребенку из магазина что-то вкусное или покупать ему (изредка) игрушку.

В этом случае у малыша появится заинтересованность в вашем отсутствии, потому что он будет ждать, что вы что-то для него принесете. Не следует награждать малыша каждый день, иначе он привыкнет к тому, что вы каждый раз непременно что-то приносите, и станет требовать этого. Хвалить ребенка за то, что он на какое-то время сумел остаться без матери, рано или поздно следует перестать. Постепенно подведите ребенка к мысли о том, что в происходящем нет ничего особенного.

В том случае, если вы не будете долго продолжать его хвалить, в сознании ребенка закрепится мысль о том, что, отпуская от себя мать, даже ненадолго, он не делает ничего особенного. Со временем в сознании ребенка должна зафиксироваться мысль о том, что уход матери — это не трагедия, Уходя, она непременно возвращается. Другие члены семьи, остающиеся с ребенком во время отсутствия матери, должны позаботиться о том, чтобы в это время он был занят чем-то интересным. Снять эмоциональную напряженность ожидания — это задача других членов семьи, без помощи которых матери едва ли удастся справиться с этой проблемой. Ребенок должен со временем понять, что в отсутствие матери он может чувствовать себя ничуть не менее комфортно и спокойно, чем в ее присутствии.

Только совместными усилиями всех членов семьи, помноженными на доброту, терпение и понимание ребенка, можно преодолеть его болезненную зависимость от матери.

Источники:

1) Статья «Болезненная привязанность к матери»

<http://www.child-psy.ru/problem/123.html>

2) Статья «7 способов избавиться от болезненной привязанности ребенка к маме» <http://www.do3.ru/ru/articles/nursing/5849/>