*Ваш ребенок уже совсем не малыш, которого легко взять на руки, он счастливо пережил кризис 3 лет и стал ребенком дошкольного возраста. Но он до сих пор никак не может научиться жить без вас — следит, чтобы вы всегда были в поле зрения, не хочет оставаться без вас с няней, бабушкой, с вашей подругой или в детском саду. Что делать, если ребенок горько плачет и обнимает вас изо всех сил, как только вам нужно отлучиться по делам? Поможет ли тут жесткий совет «Просто уходите, не оборачиваясь»?*

Ребенок плачет каждый раз, когда мама уходит на работу, цепляется за нее, держит за ногу или виснет на руке в общественных местах, не хочет отпускать взрослых в гости, устраивая настоящие истерики. Иногда родители жалуются на эту проблему на форумах и ищут там совета. Собеседники им сочувствуют — если подобное поведение можно понять у малыша 1,5–2 лет, то у 4–6-летних детей сильная эмоциональная реакция на разлуку со значимыми взрослыми может вызвать тревогу. Кто-то советует: «Игнорируйте истерику и уходите! Да, это жестоко, но такова жизнь». Но такие меры вряд ли помогут.

Дети могут демонстрировать подобное поведение в любом возрасте, даже в начальной школе. И это нормально, [говорит](https://theconversation.com/is-my-child-being-too-clingy-and-how-can-i-help-115372) австралийский клинический психолог Элизабет Веструпп. «В большинстве случаев родители смогут помочь своим детям, если научатся понимать и принимать те чувства, которые заставляют ребенка виснуть на маме или папе».

**В чем причины подобного поведения**

Старясь «повиснуть» на родителе, ребенок может протестовать против расставания со взрослым, который является для него символом заботы и безопасности. Разлука его пугает, малышу страшно оказаться вдалеке от мамы или папы, потерять их. Подобные [страхи свойственны нам в детстве](https://растимдетей.рф/articles/kogda-detskie-strahi-stanovyatsya-problemoy). А в незнакомом месте, в непривычном окружении, цепляясь за родителей, дети выражают тревогу по поводу незнакомых людей, обстановки вокруг.

После 3 лет у детей развиваются самосознание, собственная воля. Иногда, демонстрируя привязанность ко взрослым и не давая им возможности «исчезать» из поля зрения, ребенок испытывает свои новые навыки, пробует свои силы. «Что будет, если я захочу поступить именно так?» — словно думает он.

С детства мы запрограммированы — социально и биологически — на формирование привязанности к тем, кто постоянно находится рядом, то есть к родителям. Ведь именно они — источник жизни для малыша. Они создают безопасную зону, заботятся о ребенке, чтобы тот мог исследовать мир и полноценно развиваться.

Иногда дети начинают «виснуть» на родителях в определенные периоды развития (например, когда учатся ходить, начинают посещать детский сад или школу), чтобы убедиться — взрослые по-прежнему считают их своими.

На уровень привязанности ребенка и способы ее выражения влияют:

* детский темперамент (одни дети застенчивы, замкнуты, другие реагируют на изменения в жизни очень бурно);
* большие перемены в жизни (рождение еще одного ребенка, детский сад или школа, переезд);
* другие семейные факторы: развод родителей, смерть близкого человека, психические заболевания родственников. Дети могут быть очень чуткими к эмоциональному состоянию мамы и папы, поэтому если родитель переживает трудные времена, ребенок «прилипает» к нему в неосознанном стремлении поддержать.

**Как помочь ребенку**

**Давайте ему возможность ощутить себя в безопасности**

С точки зрения эволюции многим живым существам в ситуации опасности свойственно прятаться. Так поступают и дети, когда в совершенно новой, а потому рискованной, с их точки зрения, ситуации прячутся за родителей, не отходят от них ни на шаг. Но с точки зрения социальных взаимодействий важнее обретать большую уверенность в себе, а не бежать от проблем и опасностей. Именно родители могут научить ребенка вести себя более уверенно.

Например, если ваши сын или дочь проявляют беспокойство и не отпускают вас в детском саду, стоит побыть с ними рядом какое-то время. В этом случае ребенок привыкнет к новому месту, к незнакомым людям гораздо быстрее.

**Признавайте чувства ребенка**

Проблема не исчезнет, если ее игнорировать или преуменьшать ее значение, думать, что у ребенка «все пройдет само, просто ему надо потерпеть». Повисая на взрослых, мешая им уйти, дети проявляют чувства — и важно, чтобы эти чувства были признаны.

Лучше дать возможность приступу «прилипчивости» завершиться, утихнуть. Можно спросить у сына или дочери в такой момент, что они чувствуют сейчас, чего именно боятся. Объяснить, что их эмоции естественны, что страх оказаться в одиночестве — совершенно нормальное чувство.

Сопротивляться действиям ребенка, уговаривать потерпеть, ругать, стыдить или оставлять его один на один со своими чувствами не очень полезно. Это может усугубить ситуацию или создать дополнительные психологические проблемы для него в будущем.

Если же помочь детям прожить их эмоции, объясняя при этом, что происходит, это будет способствовать регуляции эмоционального состояния ребенка. Он рано или поздно убедится: его значимый взрослый всегда понимает его чувства, близок с ним на эмоциональном уровне, а это важнее, чем постоянное физическое присутствие.

**Подавайте пример своим спокойным поведением**

Поведение взрослых в стрессовых ситуациях — образец для ребенка. Кроме того, реакция родителей на «прилипчивое», беспокойное поведение детей также формирует отношение ребенка к ситуации, которая вызывает такое поведение.

Например, первый день в детском саду. Для ребенка это естественный стресс, который может проявиться в сильных эмоциях. И если мама будет из-за этого чувствовать себя тревожно, ребенок продолжит вести себя точно так же. Для него реакция взрослых — сигнал о том, что детский сад, вероятно, не очень безопасен для него. Если же родители показывают, что они спокойны за своего ребенка и уверены, что он справится с разлукой, с новой обстановкой, то и ребенок вскоре почувствует себя комфортно.

**Обсуждайте предстоящие события**

Мы все боимся неизвестности. Разговоры с детьми о предстоящих изменениях в семье, о поездках, планах на будущее помогут ребенку справиться с тревогой. Например, если ребенку предстоит визит к врачу, и вы знаете, что его реакция может быть бурной, стоит подготовиться заранее.

Поговорите о том, когда и к какому именно врачу вы пойдете вместе, как будете добираться до поликлиники или больницы, сколько нужно будет ждать врача, что может произойти во время приема, как это важно для здоровья. Будьте спокойны и объясняйте все, что можете объяснить.

**Если ничего не помогает**

Если вы все перепробовали, но поведение ребенка не меняется, если это по-прежнему вас беспокоит, стоит еще раз честно ответить себе на два вопроса.

1. Справляется ли ребенок хотя бы с небольшими переменами в своей жизни?

Взрослым такие перемены кажутся незначительными, но дети воспринимают вхождение в новую среду, появление в ближнем круге новых людей иначе. Поездка на отдых в другой город, которая приносит удовольствие родителям, может стать стрессом для ребенка. Некоторые дети особенно чувствительны к малейшим переменам в распорядке дня, в темпе жизни — им для адаптации может потребоваться больше времени и больше поддержки, внимания со стороны родителей.

2. Мешают ли повседневной жизни ребенка его эмоциональные реакции, отказ расставаться с родителями?

Если в детском саду, на развивающих занятиях и детских мероприятиях ваш ребенок испытывает сильнейший стресс, это происходит ежедневно и длится больше месяца, то полезно будет обратиться к педиатру или психологу. Не используйте рецепты других родителей, которыми они могут с вами делиться от чистого сердца и желания помочь. Вашему ребенку они могут совсем не подойти или причинить вред. Найти верное решение в создавшейся ситуации, с которой вы не справляетесь самостоятельно, поможет специалист.