****

Как справиться с капризами ребенка

при расставании с родителями

**«Почему ты плачешь?»**

Этот вопрос тысячу раз задают родители своим маленьким детям, которые цепляются за них и рыдают, не позволяя выйти из детского сада или из дома.

Ребенок ни за что не сможет объяснить причину того, почему он не хочет отпустить маму и остаться в детском саду или с бабушкой. Даже спрашивать его об этом, по меньшей мере, бесполезно, а иногда и вредно (по интонации вопроса он чувствует, что им недовольны, и переживает, что расстроил или обидел маму).

Почему же он плачет?

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он БЕСПОКОИТСЯ. Ребенок не боится остаться без мамы, он не думает, что ему будет плохо в детском саду или с бабушкой, его просто беспокоит ситуация расставания. А еще он беспокоится за маму: как она там, без него?

Взрослые наделяют слезы более трагическим смыслом, чем дети. Взрослые плачут в тяжелом горе, в отчаянии, при сильной боли. Слезы ребенка затрагивают болезненные чувства и воспоминания взрослого, и он готов сделать все, лишь бы слезы прекратились.

Ребенок же слезами "РАЗГОВАРИВАЕТ". Он хочет говорить именно о расставании – об уходящей маме, о том, что с ней будет, о том, когда она вернется, о том, как она его любит и сочувствует ему, маленькому человеку, который осваивает новый опыт расставаний и встреч.

Мама, которую плачущий малыш "вернул с порога", которая решила "не травмировать" ребенка и вопреки своим планам и желаниям осталась дома, тем самым просто "откладывает" разговор о расставаниях и встречах. Такой разговор обязательно рано или поздно состоится, и ребенок снова будет использовать для разговора все свои возможности: слова, слезы, капризы, манипуляции...

Зачем прощаться?

Наверно, многие взрослые переживали огромный соблазн вообще избегать прощаний: ребенок отвернулся, а ты на цыпочках и - в двери. Конечно, после таких расставаний на душе кошки скребут, и хочется вернуться посмотреть, как он там (что, конечно, не улучшает настроение на работе), зато слез не было (или, по крайней мере, при тебе не было).

Такой способ строить отношения с ребенком совсем не хорош ни для малыша, ни для родителей.  
Вот причины того, почему убегать, не прощаясь, плохо для ребенка:

▪ Ребенок видит, что родители боятся прощаний, и делает вывод, что расставания - это что-то очень страшное.

▪ Ребенок ревнует родителей к их делам (к работе, друзьям, магазинам и парикмахерским). Ему кажется, что если родители тайно убегают куда-то, оставляя его, значит, они любят что-то ТАМ больше, чем его ЗДЕСЬ. Ему трудно будет научиться уважать работу родителей из-за этой ревности.

▪ Ребенок чувствует себя обманутым, с его чувствами не считаются.

**Как правильно прощаться!!!**

▪ Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, придите в детский сад на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

▪ Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете только очень просто, например: "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду в парикмахерскую стричь волосы". Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что-то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

▪ Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

▪ Расскажите ребенку, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будешь в детском саду с воспитателем и другими ребятишками. Вы будите кушать, гулять, спать, играть».

▪ Если ребенок плачет – обнимите его, скажите, что вы понимаете его чувства, но ничего не поделаешь, приходится расставаться, например: «Я понимаю, что тебе грустно оставаться без меня, но…» или «Я знаю, ты боишься, что я поздно вернусь, но…». Передайте ребенка воспитателю и уходите.

▪ Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.*.*

**А вот причины того, почему убегать, не прощаясь, плохо для родителей:**

▪ Ребенок, который опасается новых контактов, будет сильнее и сильнее привязывать к себе маму, требуя постоянного ее присутствия.

▪ Ребенок, который ревнует родителей к работе и другим делам, вынуждает их делить жизнь на "семью" и "работу" и испытывать чувство вины.

▪ Ребенок, который заметит, что его обманывают, может начать манипулировать и всегда найдет способ заставить родителей переживать, нервничать и опаздывать на свои важные встречи: слезами, жалобами, плохим сном, аппетитом и поведением.

Для ребенка умение прощаться и отпускать - вовсе не мелочь, а важный аспект истинно человеческих отношений. Может быть, первый в его жизни опыт отношений в социуме, где ты - важен, но ты - не один.

Сцены и манипуляции.

Сцены, которые дети устраивают родителям, говорят о том, что малыши достаточно хорошо знают "слабые" места взрослых.

Например, если мама тревожится и чувствует вину из-за того, что работает, то ребенок с удовольствием переложит всю свою тревогу, связанную с расставанием (плачем и жалобами), на нее же. Устраивая сцены, он как бы думает: "Теперь за все тревожится мама, я могу быть спокоен!" - и действительно, потом спокойно играет и ждет маму. Так ведут себя многие дети. И об этом хорошо знают воспитатели, которые уговаривают мам: "Идите, все будет хорошо!"  
 Эта сцена - для того, чтобы ОСВОБОДИТЬСЯ от своей тревоги и ПЕРЕДАТЬ ее маме.

Но ребенок чувствует, что "сцены" портят его отношения с родителями, а манипуляции мешают ему активно развиваться, поэтому он будет рад, если родители смогут с этим справиться. Сам он "остановиться" не может, ведь таким поведением он защищает себя от тревоги!

Победить "сцены" помогут "РИТУАЛЫ".

Ритуал – это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом.

Например, уходя, мама всегда:  
- на три минутки берет ребенка на руки;   
- говорит, куда уходит, когда придет, с кем останется малыш и чем он будет заниматься;   
- целует, говорит "пока-пока";   
- если ребенок плачет – говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;  
- передает ребенка воспитателю;  
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

# Фразы, которые ухудшают ситуацию.

Вот фразы, которые родители произносят, отчаявшись убедить ребенка в том, что им нужно уйти по делам:  
-  "Ты же обещал (обещала), что будешь хорошо вести себя в детском саду!;  
-  "Не пускаешь меня на работу – не будет денег тебе на новую игрушку!";  
-  "Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!";  
-  "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!";  
-  "Если будешь так реветь – вообще не приду за тобой!".

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела. Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает.

## Искусство успокаивать ребенка.

Успокаивать встревоженного расставанием ребенка – довольно непростое занятие. Оно требует времени, терпения и уверенности в своей правоте.

Ребенок нуждается в успокоении, потому что он маленький и не может справиться со своими переживаниями сам. Взрослый всегда может успокоить ребенка, потому что ребенок НАДЕЕТСЯ на взрослого, считает его более сильным, более опытным, более терпеливым. Ребенок устраивает самые бурные сцены самым близким и любимым именно потому, что доверяет им, их силе и мудрости.

Чтобы успокоить ребенка, нужно ему СОЧУВСТВОВАТЬ и верить, что малыш ничего не делает "назло", он просто переживает еще непонятное ему взросление.

Покажите ребенку, что вы ему сочувствуете:

▪ Возьмите ребенка на руки (посадите на колени, прижмите к себе), покачайте, как маленького, погладьте и скажите, что вам действительно жаль его, ведь он так сильно расстраивается!

▪ Подумайте, отчего именно ВАШ ребенок расстроен больше всего, и скажите ему об этом (ведь сами дети чаще всего не могут рассказать словами о своих переживаниях). Например: "Ты так боишься, что я поздно вернусь!", или "Тебе грустно, что ты остаешься один (одна) без меня...", или что-нибудь еще, ведь каждая мама очень хорошо чувствует, что именно тревожит ЕЕ малыша, только не всегда говорит об этом вслух.

▪ Скажите, что вы его любите. Ребенок должен чувствовать, что вы принимаете его таким, какой он есть.