***«Почему ты плачешь?»*** *Этот вопрос тысячу раз задают родители своим маленьким детям, которые цепляются за них и рыдают, не позволяя их оставить.*



**Советы психолога: Как справиться с капризами?**

**Ребенок** плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он беспокоится. Взрослые наделяют слезы более трагическим смыслом, чем дети. Взрослые плачут в тяжелом горе, в отчаянии, при сильной боли. Ребенок же слезами “разговаривает” и то, что он плачет, показывает, как сильно он хочет об этом говорить. 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.

**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!**

**Почему убегать, не прощаясь, плохо для ребенка? *4 причины:***

1.Ребенок видит, что родители боятся прощаний. Он делает вывод, что расставания - это что-то очень страшное, поэтому он сильнее старается удерживать около себя привычные и любимые вещи, очень много сил тратит на контроль того, что у него есть, и ему не хватает сил на новые знакомства; он может сторониться нового или быть агрессивным в новых контактах;

2. Ребенок переживает, что родители считают его слишком слабой личностью для того, чтобы справиться с серьезными чувствами. Он может смириться с тем, что он “слабенький” и “ранимый”, вести себя капризно и подражать маленьким, а может начать активно доказывать, какой он сильный и самостоятельный через агрессивное поведение с теми, с кем он остается без родителей. И то, и другое, к сожалению, - ложное лицо маленького человека, а какой он на самом деле - ему еще предстоит понять;

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

4. Ребенок чувствует себя неполноценным членом семьи: его обманывают, с его чувствами не считаются.

**Почему убегать, не прощаясь, плохо для родителей? *4 причины:***

1. Ребенок, который опасается новых контактов, будет сильнее и сильнее привязывать к себе маму, не позволяя ей отходить от себя (иногда ни на шаг);

2. Ребенок, который с помощью агрессии доказывает, что он достаточно большой и сильный, чтобы с ним говорили серьезно, причиняет много хлопот, ссоря мам и пап с бабушками, нянями и воспитателями;

3. Ребенок, который ревнует родителей к работе и другим делам, вынуждает их делить жизнь на “семью” и “работу” и испытывать чувство вины;

4. 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.

Возможно, кто-то скажет: ну уж это вы слишком! Неужели все эти проблемы могут обрушиться на родителей из-за такой мелочи! Подумаешь, не попрощался с годовалым шкетом!

***А вот 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.***

**

**Как прощаться с ребенком?**

*Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый.*

**Ребенок хочет:**

- знать, куда уходит мама;

- знать, когда она придет;

- быть уверенным, что с ним ничего не случится;

- быть уверенным, что с ней ничего не случится;

- быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь.

**В то же время взрослый хочет:**

- обеспечить безопасность ребенка;

- не опоздать туда, куда идет;

- оставить ребенка в достаточно хорошем настроении;

- вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

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

 2. Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: “Я иду в парикмахерскую стричь волосы”, или “Я иду на работу печатать на компьютере”, или “Я иду к тете Лене пить чай”). 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.

 3. 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.

 4. Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: “Ты будешь с воспитателями и детьми. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать”.

5. 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: “Ну 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.

Подготовила педагог-психолог Сергеева А.А.