«Как справиться со слезами 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 дому. Понять, почему **ребенок плачет**, если, казалось бы, его все устраивает, почти невозможно.

Сам **ребенок** ни за что не сможет объяснить причину того, почему он не хочет отпустить маму и остаться в детском саду. Даже **спрашивать** его об этом бесполезно, а иногда и вредно (по интонации вопроса он чувствует, что им недовольны, и переживает, что **расстроил 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 с бабушкой или в детском саду, 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. При виде плачущего **ребенка взрослый теряется**: **слезы ребенка** затрагивают самые болезненные чувства и воспоминания взрослого, и он готов сделать все, лишь бы **слезы прекратились**.

**Ребенок же слезами**"разговаривает". **Ребенок** хочет говорить именно о **расставании**, а 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.

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, зато **слез не было***(по крайней мере, при тебе)*. Такой способ строить отношения с **ребенком** совсем не хорош ни для малыша, ни для **родителей**.

Вот три причины того, почему убегать, не прощаясь, плохо для **ребенка**:

1. **Ребенок видит**, что **родители боятся прощаний**, и делает вывод, что **расставания** - это что-то очень страшное, поэтому он сильнее старается удерживать около себя привычные и любимые вещи; он может сторониться нового или быть агрессивным в новых контактах;

2. **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**;

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

Как лучше прощаться

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

Итак, **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

Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии.

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).

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, ко-торое она будет делать, - полезное и приятное.

Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам.Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". **Ребенку** понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

**Расскажите сыну или дочке**, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с бабушкой. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".

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 (конфетку, яблоко, тетрадку, чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

Сцены и манипуляции

"Я начала приучать сына прощаться и говорить *(то есть сначала махать ручкой)* "пока-пока" еще до года. Я специально прощалась с ним и говорила "пока" даже тогда, когда выходила буквально на минутку к соседке, чтобы он привыкал и потом не плакал, когда я выйду на работу. Он действительно через пару недель привык и даже воспринимал "пока-пока" как веселую игру. А вот в два года, когда я вышла на работу, **ребенка будто подменили**. Как будто и не было веселой игры в "пока"! Ревет, цепляется за меня! У меня сердце разрывается. Что я сделала не так? Ведь я же так готовилась к этому времени. "

Печаль и тревога **ребенка** - обязательная часть его понимания того, что он становится самостоятельнее, а у мамы появляется все больше времени и желания заниматься разными делами, о которых он еще ничего не знает. Он плачет не потому, что "не подготовлен", а потому,что теперь он понимает: **расставание - это грустно**. Он стал взрослее!

Но вот вопрос: как **справляется каждый ребенок со своей тревогой**? Какие способы применяет и какие слабости взрослых использует?

"Есть вещь, которой я совершенно не выдерживаю, - это когда дочка, увидев, что я собираюсь на работу,кричит: "Мамулечка, не уходи! Миленькая, ну пожалуйста, не уходи!" У меня внутри все сжимается, я готова в этот момент бросить работу и все свои дела. Но самое ужасное знаете что? Как только я ухожу и за мной закрывается дверь - она тут же спокойно идет играть с дедом или смотреть свои мультики! То есть эта ужасная сцена - только для меня? Зачем она так делает? Я же потом работать полдня не могу!"

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 воспитательницы в детских садах, которые уговаривают мам *(порой даже ругают)*: "Идите, все будет хорошо!"

Эта сцена - для того, чтобы ОСВОБОДИТЬСЯ от своей тревоги и ПЕРЕДАТЬ ее маме.

А вот если мама сама не очень уверена в том, что ее дела нужны и важны для нее, сомневается в выбранной профессии или месте работы, не чувствует себя достаточно энергичной, чтобы выйти из дома, то **ребенок** обязательно остановит ее! Малыш, решая свои проблемы,еще и о маме заботится: тебе не очень хорошо там - НЕ ХОДИ! И он устраивает такую истерику! Или обижает няню или бабушку, или плохо ведет себя в садике, или даже болеет. Словом, он ведет себя так, что мама "разводит руками"и говорит: "Ну разве я могу выйти на работу: он у меня такой тревожный *(боязливый, болезненный, драчливый и т. д.)*". Мама огорчается, что сын или дочка ее от себя не отпускает, но, возможно, даже рада, что так решилась проблема с ее собственным определением.

Искусство успокаивать **ребенка**

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

Первое и САМОЕ ГЛАВНОЕ, что нужно помнить **родителям**, успокаивающим **ребенка**, это то, что они именно УСПОКАИВАЮТ **РЕБЕНКА**, а не обеспечивают себе спокойный день, не оберегают бабушку от капризов или соседей от крика.

**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 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.

Три способа показать **ребенку**, что вы ему сочувствуете.

1. Взять **ребенка на руки**(посадить на колени, прижать к себе, покачать, как маленького, погладить и сказать, что вам действительно жаль его, ведь он так сильно **расстраивается**!

2. Подумать, отчего именно ВАШ **ребенок расстроен больше всего**, и сказать ему об этом (ведь сами дети чаще всего не могут **рассказать** словами о своих переживаниях).Например: "Тебе так не хочется идти в садик!", или "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.

3. Выслушать все сердитые и обидные слова, которые говорит **ребенок**, не оправдываясь, ведь главное сейчас - это переживания **ребенка**, а не переживания сочувствующего взрослого.

Важно помнить, что при **расставании именно ребенок** нуждается в утешении, а вовсе не взрослый, озабоченный собственными переживаниями. Успокаивая **ребенка**, не ждите от него прощений, разрешений и оправданий для себя!

Каждый маленький **ребенок очень хочет**, чтобы мама и папа были спокойны и веселы. Он плачет, когда видит плачущую маму. Он сжимается от страха, когда мама и папа ссорятся. Он хотел бы помочь своим любимым, но ему трудно нести ношу сочувствия взрослым. Невыносимость этой ноши делает одних детей капризными, тревожными, других - раздраженными, пугливыми, а третьих - даже агрессивными.

Сочувствуя **ребенку**, нужно постараться не начать сочувствовать себе, меняясь с **ребенком ролями**.

Если же маме или папе самим тяжело дается успокоение **ребенка**, если они сами слишком сильно переживают и им хочется прижаться к малышу, пожаловаться ему и утешиться около него, то им лучше поговорить об этом друг с другом, с хорошими друзьями, а может, и с психологом.