**«Как реагировать и бороться с капризами ребенка по утрам»**

 Знакомое всем родителям действо разыгрывается каждое утро практически в каждом доме, где есть маленькие дети – утреннее пробуждение. Порой такие «концерты» родители  слушают годами - каждое утро в течение 3-4 лет – ровно столько, сколько дети посещают детский сад.
Тот, кто рано проснулся, вчера вовремя лёг спать. Организм, приученный засыпать  и просыпаться в одно и тоже время, легко и привычно переходит из одного состояния в другое. Обязательным является соблюдение распорядка дня. Имеет значение не только то, сколько ребёнок спит часов, но и чем он занимается в течение дня. Время, проведённое на свежем воздухе, полноценное  питание, спокойная игра перед сном оказывают благоприятное влияние на процесс засыпания и пробуждения. Многим детям, чтобы  перейти к бодрствованию, недостаточно просто проснуться – им нужно раскачаться, так разбудите его на 20 минут пораньше. Ничто не портит весь день, как утро, проведённое в спешке, нервах и ссорах. С той же целью собирайте всё нужное утром – одежду, игрушки- с вечера. Хочешь спокойной ночи для своего малыша - не перекармливайте  его перед сном - ни тяжёлой пищей, ни телевизором, ни электронными игрушками. Добрая сказка на ночь, прочитанная родителем облегчает переход ко сну.

**Советы родителям:**

1. Будьте ласковы к ребенку, здесь не подходят агрессивные меры пробуждения – будь-то стягивание одеяла или поливание водой из чайника. Напротив, нужно разбудить ребенка спокойно и ласково, минут на 10 раньше, чем это нужно – особенно это касается детей-"сов", пробуждение должно быть постепенным. Кроме того, для каждого ребенка время сна индивидуально, и каждая мама должна его знать.
2. Детей, которые с трудом просыпаются, ни в коем случае нельзя ругать. Это сформирует еще больше проблем с пробуждением и испортит ваши отношения. Очень помогает отвлекающий разговор о том, что хорошего ожидается сегодня, куда вы планируете сходить вместе, что вкусного купить. Подключите ребенка к разговору, где бы он хотел побывать, что увидеть. Дети обожают рассказы родителей об их собственном детстве, о каких-нибудь смешных происшествиях. Пока ребенок отвлекся, аккуратно помогите ему встать. Предложите начать одеваться, пока вы ему рассказываете.
3. Нельзя забывать о роли родительского примера. Если кто-нибудь из родителей каждое утро "бухтит", как ему это надоело, как он устал, если сами родители до последнего валяются в постели, а потом носятся с раздражением по квартире, согласитесь, бесполезно чего-то требовать от ребенка. Чтобы помочь малышу нормально проснуться, мама или папа должны сами встать пораньше, позавтракать, одеться без спешки. Самое главное, чтобы ребенок не чувствовал суеты, напротив, ежедневное размеренное утро поможет ему сконцентрироваться и настроиться на предстоящий день.

**Советы доктора:**

1. Обязательным является соблюдение распорядка дня. Имеет значение не только то, сколько часов спит ребенок, но и чем он занимается в течение дня. Летом можно сделать хорошей привычкой прогулки перед сном, зимой – тихую настольную игру. Важно и то, как вы будите ребенка, и то, как он ложится спать. Лучше всего, если ребенок будет осознавать, что существует определенное время, когда ему необходимо лечь спать, причем нужно соблюдать обязательный ритуал засыпания, будь-то сказка, стакан теплого молока с печеньем или легкий массаж перед сном.
2. Иногда смещение режима даже на 1 час приводит к тому, что ребенок не может нормально проснуться утром. Хорошим признаком того, что у ребенка нормальное соотношение день-ночь, является тот факт, что в выходные он просыпается в то же время, что и в будние дни.
3. Не забывайте о витаминах и полноценном питании ребенка. Многие из витаминов участвуют в обмене веществ нервных клеток, иными словами, регулируют процессы возбуждения и торможения, в том числе могут оказывать влияние на процесс засыпания и пробуждения.
4. Особенно сложно становится детям в период подготовки к школе и начала занятий в первых классах. А если к этому добавляются учеба в музыкальной, спортивной, художественной школах, то ребенку нужно немало физических и эмоциональных усилий, чтобы приспособиться к такому распорядку.

 Несомненно, разноплановое развитие ребенка необходимо, но не стоит слишком усердствовать, ведь это может отразиться на здоровье ребенка в более позднем периоде взросления.

 Слишком сложно, скажете вы? Вовсе нет, если задуматься о том, что основы жизненного уклада "рождаются" именно в детстве. Как правило, выросшие дети неосознанно соблюдают именно тот распорядок дня, который привит им родителями.

 Сделать пробуждение приятным  поможет игра-главное понять, что именно нравиться вашему малышу. Кто-то в восторге от того, что по его ещё сонному тельцу  ползает ёжик (мамины пальцы) и, щекоча приговаривает: »Вставай палец правой ноги, вставай ушко, вставай животик!»
Прекрасное средство пробуждения - ритуал. Например: каждое утро потягиваться по определённой схеме-вместе тянете правую ногу, затем левую,  две руки вверх и т. д. Телесные игры-просыпания-один из самых лучших вариантов начать день малыша. Они и обеспечивают ему необходимый телесный  контакт с мамой, папой, бабушкой, помогают вспомнить тело, и служат своеобразной утренней зарядкой. В игру можно включить массаж, способствующий бодрости духа и тела, укрепляющий иммунитет. Ведь наша задача - не только разбудить малыша, но и сделать его активным, весёлым, готовым жить и творить.

**"Почему ты плачешь?"**

 Этот вопрос тысячу раз задают родители своим маленьким детям, которые цепляются за них и рыдают.
 Сам ребенок тоже ни за что не сможет объяснить причину того, почему он не хочет отпустить маму. Он 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. При виде плачущего ребенка взрослый теряется: он знает по своему опыту, как трудно утешить горюющего человека, слезы ребенка затрагивают болезненные чувства и воспоминания взрослого, и он готов сделать все, лишь бы слезы прекратились.
 Мама, которую плачущий малыш "вернул с порога", которая решила "не травмировать" ребенка и вопреки своим планам и желаниям осталась дома вместе с ним или вместе вернулись домой из детского сада, 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?**

*Вот четыре 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, поэтому он сильнее старается удерживать около себя привычные и любимые веши, 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;
- ребенок переживает, что родители считают его слишком слабой личностью для того, чтобы справляться 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;
- 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;
- ребенок чувствует себя неполноценным членом семьи: его обманывают, с его чувствами не считаются.

*А вот четыре причины того, почему убегать не прощаясь плохо для родителей:*
- ребенок, который опасается новых контактов, будет сильнее и сильнее привязывать к себе маму, не позволяя ей отходить от себя (иногда ни на шаг);
- 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;
- 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.

 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 ребенком. 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.

 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, 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 сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с ребятами в детском саду. 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 (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

**Как избежать сцен и манипуляций**

 Справиться с манипуляциями можно только всей семьей: взрослые перед тем, как "воспитывать самостоятельность" ребенка, должны определиться, как они сами хотят (и действительно ли хотят) строить свою деловую жизнь. Если мама или папа не уверены в своих планах, ребенок, который лучше чувствует себя в присутствии взрослых, а не со своими сверстниками, обязательно воспользуется их сомнениями и не будет пытаться справиться сам со своей проблемой взросления.

*Фразы, которые ухудшают ситуацию*

Вот 5 фраз, которые мамы произносят, отчаявшись убедить ребенка в том, что им нужно уйти по делам:

- "Ты же сам говорил (говорила), что в садике хорошо, почему ты теперь не хочешь оставаться с ребятами?";

- "Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!";

-"Ну пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!";

- "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!";

- "Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!".

 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.

 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.

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!

Подготовила педагог-психолог Шеина Л. З.