**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 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.
Предлагаем три способа показать ребенку, что вы ему сочувствуете.
- 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!
- 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.
- 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, даже с психологом.

(из интернета)