**Причины детских слез и капризов**

Многие родители не понимают, почему их ребенок постоянно плачет и капризничает. А источники такого поведения обычно лежат на поверхности, только не всегда их можно сразу распознать.

Малыш требует вашего внимания, ему недостает общения с родителями, он хочет видеть доказательства собственной «нужности». Желание материнской любви и ласки – базовая потребность ребенка.

Капризничая, дети хотят получить желаемое, например, подарок, сладость, разрешение погулять – то, что мамы и папы не разрешают по непонятным для малышей причинам.

Ребенок протестует против родительского диктата, чрезмерной опеки, демонстрируя желание стать независимым и самостоятельным. Плач и капризы могут быть и без явной причины. Возможно, малыш переутомился, не выспался, наблюдал семейную ссору. На детское настроение влияют многие составляющие, поэтому нужно их все проанализировать.

После 2-х лет наступает очень важный этап сепарации (отделения от матери). Он часто обусловлен таким поведением, которое взрослым кается капризами. На самом деле ребенок переживает очень сложные психические процессы, при которых важно спокойное реагирование взрослых на это в виде принятия гнева, раздражения или противоречивых требований от ребенка.

Он еще не в состоянии понимать чего он хочет, но при этом одновременно испытывает огромную потребность отделиться (отбежать и исследовать мир) а потом вернуться и убедиться, что мама на месте и "его безопасный мир не рухнул".

Мешать ребенку эмоционально отделяться нельзя, как нельзя и отвергать или запрещать ему проявление его чувств. Надо помогать ему переживать эти чувства. Именно не отвлекать от них, а давать возможность им естественным образом пройти и завершиться, при этом будучи всегда готовой обнять и приласкать.

**Преодолеваем излишнюю привязанность**

Самое главное – запаситесь терпением**.** Если у вас не получается ребенка отвлечь, займитесь домашней работой вместе. Учитесь комментировать и показывать все, что делаете на кухне (конечно, соблюдая технику безопасности) или в гостиной. Через несколько лет ваш ребенок станет настоящим помощником.

Обычные прятки – полезное занятие для развития у маленьких детей самостоятельности, способности оставаться одному и ждать вас.

Спрячьтесь поблизости от ребенка, пусть он находит маму и радуется.

А еще он поймет, что ничего ужасного не случилось, пока вас не было.

Старайтесь почаще оставлять ребенка с родственниками: отцом, бабушкой или дедушкой. Чем больше дети контактируют с другими взрослыми, тем им проще отпускать своих мам.

Обнимайте, целуйте, ласкайте малыша, играйте в его любимые игры.

Отложите в сторону телефон и ноутбук, а когда ребенок получит необходимую порцию вашего внимания, ему не будет нужно добиваться его «запрещенными» способами.

Выберите момент, когда кроха занят игрой и объясните, что ненадолго выйдете из комнаты. Скоро малыш привыкнет, что вы держите обещание и возвращаетесь, а значит, можно попробовать выходить из дома.

Никогда не уходите на улицу тайком, даже если вам необходимо отлучиться на пару минуток.

Представьте себе состояние крохи, когда он обнаружит, что вы пропали. Он станет искать вас, рыдать в голос, а когда вы возвратитесь, не отойдет ни на шаг.

Не забывайте, что ребенок остро реагирует на все родительские чувства и ваша печаль перед разлукой может его испугать.

Уходите и возвращайтесь с улыбкой на лице. Это облегчит разрешение данной проблемы.