**Консультация для родителей**

**«Как будто подменили: почему ребенок прекрасно ведет себя в**

**детском саду, а дома скандалит?»**

***Составил:***

***педагог-психолог МБДОУ д/с № 26***

***Туренко О.А***

В саду, в школе, у бабушки в шахматной студии — золотой ребенок: внимательный, аккуратный, спокойный, договороспособный и дружелюбный. А домой приходит и превращается в яростного берсерка, который рыдает, кидается вещами, злится и орет.

Это нормально вообще?

Оказывается, нормально, и для этого даже целое научное [объяснение](https://www.todaysparent.com/kids/school-age/after-school-restraint-collapse-is-a-real-thing-heres-how-to-deal-with-it/) есть.

Ужасное поведение ребенка, которое наблюдают его родители после долгого дня в саду или на кружках — это не частный случай, а вполне себе распространенный феномен. Русскоязычного названия у него пока нет, но с английского его можно вольно перевести как «послешкольный коллапс из-за перенапряжения». Примерно это и происходит с ребенком, когда он возвращается домой после того, как целый день был «молодцом» и «умничкой». Но давайте по порядку.

По словам специалистов, этот коллапс происходит из-за того, что дети целый день держат себя в руках, и только к вечеру, оказавшись дома, могут проявить свои истинные эмоции.

**Кто-то становится плаксивым, кто-то начинает кричать и ругаться, а с кем-то становится невозможно договориться. Дети постарше могут вести себя грубо, неуважительно, хамить и обзываться.**

При этом некоторые дети в большей степени подвержены такому перенапряжению, чем другие. Чаще всего такой эффект наблюдается у более чувствительных и эмоциональных детей, а также у детей, которые испытывают сложности с учебой или социализацией. У более спокойных детей тоже бывают такое, особенно если это был очень тяжелый день, или они слишком устали или заболевают».

Эмоциональные коллапсы могут происходить на протяжении всего учебного года, но чаще всего они случаются на протяжении первых нескольких месяцев, когда ребенок привыкает и адаптируется к новым условиям.

**Откуда берется это перенапряжение?**

«В детском саду и школе дети обычно делают то, что от них требуется, чтобы „вести себя хорошо“ или сохранять хорошие отношения. После того, как дети занимаются этим целый день, наступает тот момент, когда они просто уже не в состоянии сдерживать это напряжение — как мыльный пузырь, который вот-вот лопнет.

Необходимость решать миллион задач — образовательных, социальных и эмоциональных — да еще без присутствия и участия родителей — высасывает из ребенка все силы. Некоторые дети устраивают истерики в конце дня просто потому, что они переутомились или перевозбудились.

**Однако переутомление не всегда является единственной причиной эмоционального коллапса после школы или сада. Иногда к этому причастно и то, что психологи называют «защитным отчуждением».**

Ваш ребенок очень нуждался в вас, а вас там не было,  а теперь вы рядом, но изначальная волна облегчения растворяется в целом шторме защитного отчуждения — ребенок злится и отстраняется от вас. Это как когда родитель находит своего ребенка, который потерялся в супермаркете. У родителя есть несколько секунд облегчения, пока он обнимает своего только что найденного ребенка, а потом — бам! — включается защитное отчуждение, и он начинает яростно его отчитывать.

Важно отметить, что такой коллапс — не то же самое, что истерики, в которых ребенок испытывает границы на прочность или пытается добиться желаемого. Это именно коллапс, это взрыв, который происходит из-за перенапряжения, которое ребенок больше не в состоянии сдерживать.

**Что делать, когда ребенок сходит с ума после сада?**

Итак, вы с ребенком пришли домой, и там он устроил вам локальную катастрофу с криками и швырянием вещей. Что делать? Предоставьте ему возможность выпустить пар и окажите посильную поддержку.

«Пока ребенок кричит, кидается и в целом сходит с ума, будьте рядом и просто спрашивайте его: „Сегодня был длинный день, да?“ или говорите: „Я рядом“». Понятное дело, что это непросто, если в этот момент вам параллельно приходится управляться со вторым ребенком или готовить ужин, но попробовать все же стоит.

Рекомендуем придумать какую-то вечернюю рутину, которая будет помогать ребенку сбросить стресс и успокоиться. Это может быть пешая прогулка, езда на велосипеде, игра в «щекотки», танцы под музыку или наоборот что-нибудь спокойное вроде чтения или собирания пазлов. Такой ежедневный сеанс расслабления может войти в ваш привычный распорядок дня и стать способом, который поможет и вам, и вашему ребенку избавиться от сильных эмоций, накопившихся за день.

Мы, люди, любим наши рутинные привычки. Нам нравится иметь безопасный сценарий того, как будут разворачиваться события. Эти сценарии обеспечивают нам защиту и поддержку в период эмоционального шторма.

А что там насчет мультиков? Вы можете использовать экранное время как способ разрядки, если другие способы не работают, и если вашему ребенку такой метод подходит. Но лучше сажать ребенка перед экраном после того, как вы дадите ему насытиться контактом и общением с вами — насколько это возможно.

**Можно ли предотвратить это поведение?**

К счастью, существуют способы уменьшить эту послесадовскую агонию.

*Улыбайтесь и машите*

Рекомендует взять привычку позитивно встречать ребенка после сада и школы — и начинать с улыбки и объятий, а не с расспросов про поведение и домашку.

*Сделайте паузу*

Также можно дать ребенку немного времени выдохнуть и переключиться после того, как вы его забрали.

Если вы едете в машине, просто включите радио и помолчите. Если вы идете пешком, не старайтесь много говорить, или просто обсуждайте то, что замечаете по дороге. Это не время для больших разговоров.

*Предложите перекусить*

Так же, как и взрослые, дети становятся раздражительнее, когда они хотят есть. Так что вот еще одна хорошая идея: забрав ребенка из сада или школы, покормите его до того, как он об этом попросит или начнет скандалить.

После целого дня занятий ребенку надо подкрепиться — так что захватите с собой воду, фрукт, орехи или любой другой перекус, который порадует вашего ребенка. Даже если его кормили в саду, это не значит, что он не может быть голоден.

*Будьте рядом*

Кроме того психологи советуют отправить себя в сад вместе с ребенком. Не буквально, конечно, но сделать так, чтобы он ощущал ваше присутствие и связь с вами, даже когда вас нет рядом. Напишите ему милую записку и положите в карман рюкзака, повесьте на дверцу шкафчика свою фотографию, дайте ребенку с собой какую-то маленькую игрушку или аксессуар, который будет напоминать о вас.

Сделайте так, чтобы у него всегда была возможность взглянуть на что-то и подумать о вас. Если в течение дня ребенок будет ощущать ваше присутствие и поддержку, он будет чувствовать себя менее уязвимо и беззащитно, а в конце дня — меньше злиться из-за того, что вас не было рядом.

*Уделяйте внимание*

По возможности постарайтесь уделить внимание ребенку не только после того, как он вернется из сада, но и до этого — во время утренних сборов.

Поставьте будильник, на 15 минут раньше обычного, и используйте это время для того, чтобы пообниматься или почитать книжку. Просто сделайте вместе что-то, пропитанное духом единения и любви.

***Что в итоге?***

Для того, чтобы вам было проще понять эмцоиональное состояние ребенка, который, вернувшись из садика, горестно разносит квартиру, вспомните о взрослых, которые приходят домой после тяжелого рабочего дня и срываются на домочадцев — да, такое случается даже со взрослыми, у которых, по идее, самоконтроля должно быть побольше.

Так что не удивляйтесь, если несмотря на всю вашу подготовку и предпринятые меры, эмоциональный коллапс все равно произойдет. В большинстве случаев, если коллапс происходит несмотря ни на что, значит, он должен был произойти. Поговорить с ребенком после того, как он успокоиться, тоже важно — если не для предотвращения таких случаев в будущем, то хотя бы для того, чтобы помочь ребенку почувствовать себя лучше после всего, что он устроил.

Вам надо замкнуть круг, чтобы ребенок знал, что вы любите его, несмотря ни на что, и заронить зерно управляемости на следующий раз. Вы можете сказать: „Я люблю тебя целиком — даже ту часть, которая скандалит. В следующий раз, когда почувствуешь, что ты готов взорваться, сделай глубокий вдох. И попробуй словами объяснить мне, что произошло“». Покажите ребенку, что все в порядке, и что вы его любите — не стоит слишком долго зацикливаться на его поведении во время скандала.

**Дайте ребенку понять, что дом — это безопасное место, где его всегда поймут и поддержат, несмотря на его усталость и «плохое» поведение.**

После того, как истерика закончится, а ребенок успокоится, поест и отдохнет, вы можете обсудить с ним его поведение и порекомендовать, как он может скорректировать его в следующий раз, однако в момент эмоционального взрыва лучше просто будьте рядом и проявляйте участие по мере возможности.

Ваш ребенок прожил целый день, решая проблемы и справляясь с самыми разными задачами, а вас все это время не было рядом. И хотя бурная эмоциональная реакция может показаться непредсказуемой и нелогичной, просто примите тот факт, что так ребенок избавляется от напряжения и сильных эмоций, и он сейчас как никогда нуждается в вашей любви и поддержке.