

## **Консультация для родителей «У ребенка плохое настроение. Что делать?»**

Всем родителям хотя бы раз в жизни приходилось наблюдать резкие перепады настроения у ребенка, когда их малыш, только что радостно играющий, вдруг начинает плакать и топтать ножками или замыкается в себе, отказывается общаться с родителями.

Часто мама с папой не понимают, как им себя вести в таких случаях. Они пытаются успокоить ребенка, задобрить его новой игрушкой, любым способом развлечь. Или апеллируют к излишней избалованности малыша, стараются его «воспитывать». Но, к сожалению, такие мероприятия не всегда дают нужный результат. И тогда родители теряются, пытаются переждать, пока ребенок успокоится сам.

Если подобные случаи достаточно редкие, ничего страшного и необычного в этом нет. Мало ли по какому поводу ребенок мог расстроиться? Причины могут быть вполне объективные: нет рядом любимой игрушки или что-то заболело. Но, когда перепады настроения у малыша происходят без видимых причин и часто, стоит обратить на это внимание и разобраться, как же помочь ему в этой ситуации.

Почему же дети подвержены резким сменам настроения?

К главным причинам смены настроения у детей можно отнести следующие:

1. Кризисы (3 года, 6-7 лет, подростковый возраст). Частые смены настроения у ребенка говорят в первую очередь о том, что он растерян, излишне напряжен, не понимает, как ему себя вести и чего ждать. Особенно остро такие ощущения ребенок испытывает в кризисные периоды, связанные с:

особыми моментами возрастного развития – в эти периоды подавляющее большинство детей переживает тяжелые времена;

особенностями окружающей среды – резкая неприятная ребенку смена обстановки, отношений с важными ему людьми может тоже вызвать кризис.

2. Желание привлечь к себе внимание родителей и близких. Возможно, в моменты спокойствия на ребенка не особо обращают внимания, а как только расплакался, так сразу тебе и конфетка, и плюшевый мишка, и мамины теплые объятия. Почему бы этим не воспользоваться?

Никто не говорит, что не надо утешать и успокаивать детей. Конечно же, надо. Но, если мама берет малыша на руки, обнимает, уделяет ему время только тогда, когда он плачет, то очень скоро он поймет это и будет постоянно «звать» маму. Ведь для маленького ребенка самое главное, чтобы мама была рядом. И тогда его мир спокоен и стабилен.

3. Домашняя атмосфера, в которой живет малыш. Ребенок остро чувствует все изменения в жизни семьи. Если мама с папой ссорятся, в воздухе висит напряжение, скорее всего малыш будет беспокоиться и нервничать, и как следствие - капризничать.

4. Особенности поведения родителей. Замечали, как точно маленькие дети умеют копировать эмоции и поведение взрослых? Так вот, если мама и папа у

малыша всегда серьезные, печальные, наверное, вряд ли их чадо будет все время улыбочивым и жизнерадостным, и наоборот.

Как помочь ребенку уравновесить настроение?

Во многих случаях показан специальный подход, помогающий ребенку пережить трудное время. Но ведь капризничать и расстраиваться малыш может не только в кризисы. Порой смена настроения не имеет под собой каких-то весомых причин, но все же она случается. И это легко объяснимо, ведь даже взрослые не всегда могут контролировать свои эмоции, что и говорить о детях!

Поэтому, если ребенок склонен к переменам настроения, и родители хотят ему помочь, можно воспользоваться простыми правилами.

***Родителям не следует:***

- Кричать на ребенка;
- Одергивать его все время;
- Требовать полного послушания;
- Насмехаться;
- Унижать и подавлять;
- Запрещать проявлять эмоции фразами типа: «Не плачь!», «Не кричи!», «Не смейся так громко!», «Держи себя в руках!»;
- Все время критиковать и быть строгим. Постоянная фраза «Так нельзя себя вести!» заставит вашего малыша бояться что-либо делать, так как в любом случае его ждет наказание.

***Что делать можно и нужно:***

Постарайтесь выяснить причину, из-за которой у ребенка часто меняется настроение. Понаблюдайте за маленьким ребенком. С чадом постарше поговорите по душам, постарайтесь в ненавязчивой форме выяснить, чем вызвано беспокойство и тревога. Когда причины выявлены – по возможности их устраните.

Объясняйте правила в понятной и вежливой форме. Если это необходимо, напишите на листе бумаги, что делать можно, а что – нельзя, и повесьте этот список на видном месте. Таким образом, вы поможете ребенку стать спокойнее и увереннее в завтрашнем дне, ведь для него очень важно знать, чего же от него хотят.

Спланируйте вместе режим дня. Приучая кроху к дисциплине и порядку, вы сэкономите и свои, и его нервы.

Понемногу приучайте ребенка к ответственности за свои деяния. Показывайте ему, как можно контролировать свое поведение, свои эмоции. Никто не говорит, что их надо подавлять и «проглатывать», но умение «считать до 10» и делать глубокие вдохи при вспышках агрессии и гнева еще никому не мешали.

Отмечайте успехи ребенка. К сожалению, немало родителей склонно в первую очередь замечать, когда их кроха сделает что-то не так. А правильные поступки расцениваются как само собой разумеющееся. А вы попробуйте обратную тактику – хвалите ребенка за любые достижения, даже самые маленькие. Тогда у него точно будет меньше повода для грусти.

Научите малыша здоровому образу жизни. Правильный режим дня, здоровое питание и сон помогут ребенку успешно преодолеть все кризисы и гармонично развиваться. Конечно, не стоит забывать о собственном примере – вряд ли чадо полюбит каши и салаты, если мама с папой «сидят» на фаст-фуде.

Учите ребенка анализу своего поведения. Ведение дневника поможет любому человеку немного привести в порядок свои мысли, а также избежать будущих ошибок.

Уважайте личность ребенка, его потребность познать этот мир, найти в нем свое место. Сложно этого достичь под неусыпным контролем и безапелляционной «цензурой» со стороны самых близких людей.

Радуйте своего ребенка, удивляйте его! Придумывайте праздники «просто так». Можно устроить пикник в парке, приготовить «веселые» бутерброды или пойти с ребенком в зоопарк или цирк. Можно сходить вместе к кому-нибудь из друзей малыша или пригласить его к вам. Подарите ему маленькие приятные подарки. Поверьте, такие нестандартные действия со стороны родителей ребенок запомнит надолго. Кто знает, возможно, за переменчивым настроением вашего чада стоит жажда приключений? Так устройте ему их!

Запишитесь в бассейн или устройте веселый «заплыв» в ванне. Брызгалки, смешные игрушки и вообще вода как стихия лучше всех на свете рецептов способны поднять даже самое «упавшее» настроение!

И, конечно же, не забывайте о любви! Всем детям без исключения – и самым маленьким, и уже большим – нужна родительская любовь, внимание и понимание!

**«Любите своих детей, радуйтесь с ними вместе и будьте счастливы!»**