

КАК УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ РЕБЕНКА?

От чего ваш ребенок испытывает истинное удовольствие? Как много в его жизни дел, которые ему по-настоящему интересны? Едва ли не перегружен он обязанностями и словом «надо»? Психологи утверждают, что удовольствие — базовая человеческая потребность. Чем больше удовольствия в нашей жизни, тем больше дополнительной творческой энергии.

Не обращать внимания на плохое настроение ребенка нельзя. А если это затянулось на день-два, неделю? Возможно, он через что-то глубоко переживает. Это могут быть конфликты со сверстниками, проблемы с обучением, страхи. Важно улавливать легкую скуку, которая рассеивается во время веселой прогулки, и подавленность, которая слишком затягивается. Психологи отмечают, что депрессия явно «омолодившаяся». Даже трехлетний малыш может «заразиться» этой болезнью.

Вот несколько простых способов, чтобы улучшить настроение:

§ Возможно, ребенок просто устал. Ему нужно полежать, понежиться в постели, почитать книгу, посмотреть мультфильм.

§ Ему не хватает общения и внимания. Поиграйте в его любимые игры. Если вам «это» не интересно, вставьте картину в другую рамку. Игра — это его мир. Ведь в игре вы как можно лучше можете узнать своего малыша, поговорить с ним от имени машины или человека-паука, узнать его тайны и тревоги. Игра может стать настоящим исследованием!

§ Будьте чаще на свежем воздухе. Солнечный свет и открытое пространство лечат душу. Предлагайте активные игры. Эмоции, которые накопились (а часто это не выраженный гнев), сказываются. В движении происходит высвобождение скрытой энергии.

§ Как ребенок относится к творчеству? Попробуйте провести курс домашней арт-терапии. Цветная бумага, пластилин, кисти и краски могут творить чудеса. Пусть ребенок нарисует свое настроение. Какие краски он выбирает? Насколько яркие и насыщенные цвета его мира?

§ Попробуйте с ребенком потанцевать. Общий танец принесет радость от телесного контакта и эмоциональную разрядку.

§ Устройте дома уголок плохого настроения. Можете раскрасить его, поставить там стульчик, положить одеяло, чтобы можно было в него завернуться, спрятаться, пережить минуты печали. Позволяйте вашему ребенку иногда погрузиться!

§ Если что-то не получилось и планы нарушены, не стоит грустить. Устройте праздник ненастной погоды, плохого настроения и сломанных игрушек, это может быть очень весело и интересно.

§ Составить список на следующий раз. Список покупок в магазине, который оказался закрыт. Список аттракционов, на которые не удалось попасть. Список животных зоопарка, которых особенно хотелось повидать. Список дел на даче, куда не удалось выбраться на выходные. Многим детям кажется, что если не получилось сегодня – не получится уже никогда. И такой материальный список дает надежду и некоторую уверенность.

§ Поиграть в игру: “Кому плохо – кому хорошо”. Нам дождь сорвал прогулку, кошки и птицы тоже не слишком рады дождливой погоде. Зато рады деревья и трава, чистые дорожки и брошенная машина – наконец-то ее помыли. Санитарный день в магазине огорчает нас и других покупателей. Зато продавцы пойдут пораньше домой и их дети, наверное, этому обрадуются. Очень жалко, что любимые варежки порвались так, что и не зашьешь. Но мы повесим их на деревья, и обрадованные птицы будут выщипывать материал для гнезд.

§ Придумать сказочную историю про потерянную ребенком вещь или вещь, которая ему не досталась. Что случилось с забытой в песочнице машинкой? Куда улетел вырвавшийся из руки воздушный шарик? Какая судьба постигла грузовик, который вез в магазин пирожные, но почему-то не довез?

§ Можно записать все свои обиды и неприятности, а потом порвать на мелкие кусочки или сделать из листка дыроколом конфетти и подбрасывать, устраивая салют. Или сжечь, любуясь пламенем. Или закопать где-то в парке. Или сшить специальную игрушку, печалееда, и набивать ее такими бумажками.

§ Предложить ребенку собрать слезинки с какой-то утилитарной целью. Например, сварить волшебное зелье или провести научный опыт по получению соли.

§ Настроение можно поднять с помощью еды. Сразу вспоминаются образы: конфеты, тортики, печенье, варенье, пряники и другие лакомства. Говорят,

сладкое поднимает настроение, особенно шоколад. Но детское «горе» шоколадом не заесть. Это взрослые могут заниматься самообманом и успокаивать нервы едой. Однако существует мнение диетологов, что пища, действительно, помогает нам поднять настроение. Нужно знать, какой набор продуктов составит ежедневный рацион, когда настроение у вас не очень. Ведь что такое настроение? Это набор химических элементов, приправленных грустными мыслями. Человек — это ходячая таблица Менделеева. Что-то в этой таблице постоянно скачет, меняется, обновляется.

Детское меню во время скуки:

§ Не злоупотреблять углеводами! Сладости лучше не есть.

Заменить сладости фруктами: яркими, сочными, вкусными. Мы редко обращаем внимание на цвет пищи. А в детском рационе должны присутствовать продукты всех цветов радуги. Это чтобы настроение было радужным.

Фруктом-антидепрессантом считается банан. Порадуют ребенка красные ягоды, оранжевые апельсины, зеленые яблоки.

§ Включайте в рацион хлеб грубого помола, сыр, яйца, орехи, красное мясо, птицу, зеленый чай, фито-чай, компоты из сухофруктов и свежих ягод.

В наше беспокойное время, особенно последние дни, настроение и взрослых, и детей переменчиво, возможно, что плохое настроение чаще, чем обычно. Любой психолог подтвердит, что настроение ребенка во многом зависит от настроения родителей, дети отражают наше состояние! Об этом нельзя забывать!

Есть дети, которые очень легко осваиваются в новой обстановке, быстро находят общий язык со сверстниками и с незнакомыми взрослыми, без напоминания здороваются и машут рукой на прощанье, в гостях быстро осваиваются и не доставляют родителям хлопот. А есть дети, которые встают утром с плохим настроением, капризничают, одеваясь в детский садик, ноют вместо того, чтобы поиграть, расстраиваются из-за каждой мелочи, в гостях не отлипают от родителей, чтобы побегать со сверстниками. «Нытики» — это прозвище приклеивается к ним с детства.

Для родителей большая радость, если его вечно хмурый ребенок прыгает от радости, когда получает в подарок новую игрушку. Как избавиться от плохого настроения, как маленького нытика превратить в веселого и добродушного ребенка?

Лекарство первое и главное – похвала

Детские психологи заметили, что дети, к которым родители относятся очень требовательно и критично, чаще становятся нытиками. Они боятся оторваться от «маминой юбки», совершенно не умеют занять себя игрой, рисованием или лепкой. Ведь, что бы они не делали, мама или папа обязательно начнут критиковать, переучивать, делать замечания.

И это в корне неправильно! Наоборот, ребёнка важно хвалить за инициативу. Пусть он измазал весь свой столик, но ведь у него получилось нарисовать солнышко! Не беда, что чашка выпала из рук и разбилась, зато он помогал маме накрывать на стол. Во всем необходимо искать хорошее и подбадривать ребенка: «Ничего, что не получается с первого раза, завтра обязательно получится собрать конструктор!» Это и есть толчок к действию. Постепенно ребёнок станет более активным. Когда он будет уверен в своих способностях и в том, что он не хуже других детей, ребенок охотно пойдет играть с ними и комфортнее будет чувствовать себя в непривычной обстановке, не плача и не раздражая взрослых. Дети, которых хвалят и подбадривают, а не одергивают и ругают, более открыты для общения, более сообразительны и умны. Им некогда ныть, ведь вокруг столько всего интересного!

Лекарство второе – для родителей

Родители – пример для подражания. Если в семье принято жаловаться на жизнь, на недостатки, на плохое здоровье, откуда у детей может взяться хорошее настроение? Их не радует даже весёлая игрушка или новый конструктор, когда они подарена озабоченной и хмурой мамой.

Родителям следует крепко задуматься и проследить за собой:

- часто ли они жалуются при ребенке знакомым и родственникам, что смертельно устали;
- выполняя ежедневные обязанности по дому, не повторяют ли слова, что все надоело;
- обнаружив любую неисправность (унитаза, крана и т.д.), не бурчат ли, что у них вечно все так, набекрень;
- жалуются ли на нехватку денег при ребенке, приговаривая, что опять не хватает средств.

Если родители могут утвердительно ответить хоть на один из этих вопросов, значит, они смогли определить причину нытья их ребенка. Как же в доме вырастет оптимист, когда родители сами вечно ноют, укоряют и переживают? Как

только они изменят свое поведение и отношение к жизни, тогда и ребенок станет веселее и активнее.