

Перепады настроения у ребенка



В чем причина частой смены настроения у детей и что с этим делать?

Наверное, всем родителям хотя бы раз в жизни приходилось наблюдать резкие перепады настроения у ребенка. Когда малыш, только что радостно играющий, вдруг начинает ни с того ни с сего плакать и топать ножками. Или замыкается в себе, отказывается

общаться

с

родителями.

Если подобные случаи происходят с малышом раз в пятилетку, ничего страшного и необычного в этом нет. Причины могут быть вполне объективные: нет рядом любимой игрушки, промокли штанишки, или, в конце концов, 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 чаду в этой ситуации.

Причины перепадов настроения

К главным причинам смены настроения у детей можно отнести следующие:

1. Кризисы. В эти периоды подавляющее большинство детей переживает тяжелые времена;
2. Желание привлечь к себе внимание родителей и близких. Возможно, в моменты спокойствия на ребенка не особо обращают внимания, а как только расплакался – сразу тебе и конфетка, и плюшевый мишка, и мамины теплые объятия. Почему бы этим не воспользоваться?
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.



Как помочь ребенку уравновесить настроение?

Но 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 ваш ребенок склонен к переменам настроения, и вы хотите ему помочь, воспользуйтесь простыми правилами:

I. Чего делать НЕ НАДО:

1. Кричать на ребенка;
2. Одергивать его все время;
3. Требовать полного послушания;
4. Запрещать проявлять эмоции фразами типа: «Не плачь!», «Не кричи!», «Не смейся так громко!», «Держи себя в руках!»;

5. 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.

II. Что делать можно и нужно:

1. Постарайтесь выяснить причину, из-за которой у ребенка часто меняется настроение. Понаблюдайте за маленьким ребенком. Когда причины выявлены – по возможности их устраните.
2. Объясняйте правила в понятной форме.
3. Спланируйте режим дня. Приучая кроху к дисциплине и порядку, Вы сэкономите и свои, и его нервы.
4. 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.
5. Отмечайте успехи ребенка. К сожалению, немало родителей склонны 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.
6. 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.
7. 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!

8. 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 крохотным, и уже большим – нужна родительская любовь, внимание и понимание!

