

Консультация для родителей

«Откуда берется плохое настроение»

Подготовила: педагог-психолог Рожина А.В.

Плач — не всегда плохо, обычно дети после плача чувствуют себя лучше. Родителям не всегда нужно останавливать слезы, иногда необходимо выплакаться.

Нередко слезы у таких детей имеют психотерапевтическое назначение.

Почему ваш малыш постоянно плачет?

Подумайте, как вы обычно реагируете на подобное поведение?

Почему ваша реакция не смогла прекратить хныканья?

Какие обстоятельства побуждают его к хныканью?

Например, когда ребенок чаще всего бывает в плохом настроении:

Когда он голоден или устал?

Когда вы говорите по телефону, а он хочет вашего внимания?

Когда вы устали?

Определив обстоятельства, вы сможете предвидеть, когда ребенок прибегнет к подобному поведению и предупредить его начало. Например, можно отвлечь внимание ребенка до того, как он начнет хныкать, переключить его внимание: “Посмотри на эту красивую бабочку!”. Дети часто начинают хныкать, чтобы привлечь внимание, поэтому ваша своевременная реакция может помочь ребенку. «Я закончу говорить по телефону через две минуты. А потом мы почитаем».

ПРИЧИНЫ

1. Часто для них это единственный способ заставить взрослых обратить на себя внимание.

Некоторые родители обращают внимание на своего ребенка только во время плача. Постепенно у крохи вырабатывается привычка хныкать. Как только вы пойдете на поводу маленького плаксы, он станет пользоваться этим средством, чтобы получить желаемое.

2. Родители слишком бурно выражают свои эмоции по поводу детских неудач: «Маленькая моя, ты не ушиблась? Не больно ли тебе?».

Повторение подобных сцен закрепляет привычку плакать по всякому случаю. Поэтому родителям нужно последить за собой: не слишком ли жалостливо они реагируют на каждый чих или незначительную неприятность ребенка.

Подумайте: бывает ли так, что ребенок, падая и плача, сам поднимается и успокаивается, а вы в это время не вмешиваетесь?

3. Свойство темперамента ребенка

Такие малыши сильнее реагируют на свет, звук и шум. Чувствительные дети — есть свои сильные и слабые стороны. К сильным сторонам можно отнести то, что такой ребенок лучше чувствует настроение окружающих, он более восприимчив и наблюдателен. У таких ребят более развиты способности к музыке, искусству и занятиям, связанным с эстетикой. Порой они быстрее развиваются. Чувствительные малыши чаще смеются и плачут, их восприятие мира более насыщено, ярко, богато, а чувства острее.

4. Фактор неуспешности и низкая самооценка могут стать причинами повышенной ранимости и, следовательно, плаксивости.

Не завышены ли вами требования в отношении ребенка и не ставите ли вы неразрешимых в его возрасте задач.

Воспитание не бывает без замечаний и критики.

Чувствительные дети, как барометр, улавливают состояние родителей и могут заряжаться плохим настроением или ощущать чувство вины из-за того, что родителям плохо.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРИЕМЫ

1. Научить ребенка выражать свои просьбы. При первых же звуках жалобы хныкающим тоном нужно твердо сказать: «Мне тяжело понять, что ты говоришь, когда плачешь. Попробуй успокоиться, пожалуйста, и повтори свою просьбу еще раз». После этого продолжайте заниматься своими делами, не акцентируйте внимание на плаче, избегайте продолжение разговора до того момента, пока ребенок успокоится. Когда хныканье прекратится, скажите: «Теперь, когда ты говоришь нормально, я слушаю. Чем я могу тебе помочь?». Главное — не показывать раздражения и реагировать спокойно.

2. Выберите спокойную минутку и поговорите с ребенком, объяснив, почему хныканье неприемлемо. Важно, чтобы ребенок понял разницу между хныканьем и нормальным тоном. Можно сказать: «Тон, которым ты говорил, чтобы привлечь мое внимание, называется хныканьем. Я могу тебя понять только тогда, когда ты говоришь нормально». Выберите минутку и покажите ему, каким тоном он должен говорить, например: «Вот я говорю хныкающим голосом: я не могу-у-у де-е-елать это. А теперь я скажу это нормальным голосом: «У меня не получается. Помоги мне, пожалуйста. Если ты хочешь о чем-то попросить, говори также. Попробуй».

3. Заведите дома «хнычущий угол» и используйте его. «Ты хнычешь. Посиди в «хнычущем угле» несколько минут, чтобы вспомнить нормальные

интонации для нашего общения». Не зря испокон веков родители ставили детей в угол. Позже было доказано, что внутренние углы способны нейтрализовывать негативные эмоции. В углу ребенок скорее успокоится, и вы сможете вновь вести разговор с ним в нормальном тоне.

4. Введите штрафные санкции, если хныканье продолжается, если вы действительно хотите научить ребенка спокойно выражать свои желания без хныканья. Скажите: «Ты хнычешь. Тебе известно наше правило. Мы сейчас же уходим отсюда». Если вы не будете следовать этому правилу, хныканье усугубится. И это произойдет потому, что ребенок поймет: вы можете уступить. Не проявляйте эмоций, не отчитывайте ребенка, не показывайте злости или раздражения. Хныканье вряд ли прекратится само по себе, если его не пресечь в корне.

Движение ребенка к изменениям в поведении может быть медленным, но обязательно нужно отмечать и поощрять каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты. И, если не сработает один подход, то сработает другой. Самое главное — не сдавайтесь!