

Консультация для родителей

«Мое настроение»

*Настроение пропало.
Я везде его искала:
Под диваном, под столом,
Во дворе и за углом,
Я звала его, сердилась,
А его не находилось!
И тоскую и грущу.
Может, я не там ищу?
Без следа исчезло прямо..
А потом вернулась мама.
Как ей это удалось?
Настроение нашлось!
Светлана Зарнес.*

Настроение — интересное психологическое явление. Непонятно, почему, как и когда оно возникает, как исчезает, но держится обычно долго — день, несколько дней. Если гнев, ярость, восторг чаще всего имеют определенную причину и потому понятны, то настроение - это просто эмоциональный фон, который возникает неосознанно, но, тем не менее, многое определяет в нашей жизни. Создавать настроение — особое искусство. Испортить же его может почти любой.

У вашего ребенка плохое настроение? Бывает! В плохом настроении находится не очень — то приятно, но мы, как взрослые люди, можем понять и осознать, что оно у нас плохое и что-то с этим сделать. Дети же просто чувствуют. Конечно, все это отражается на детском поведении, и, как мы знаем — далеко не в лучшую сторону. Неважное настроение может стать причиной капризов. 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.

Настроение ребенка зависит от многих факторов, причем важнейшим из них считается характер и темперамент малыша. Сангвиники очень редко грустят, а если и случаются такие моменты, то для нового веселья им достаточно заняться чем-то интересным, будь это просмотр мультфильма или подвижная игра. Детки-меланхолики, напротив, чаще пребывают в печально-задумчивом настроении, и родителям приходится всё время их тормошить, веселить и чем-то занимать.

Любой психолог подтвердит, что настроение ребенка во многом зависит от настроения родителей, дети отражают наше состояние! Об этом нельзя забывать!

Как поднять настроение ребенку? Что делать? Начинаем разбираться прямо сейчас!

Что такое настроение, отчего оно зависит и на что влияет?

Знаете, от чего зависит наше настроение?

От того, какую песню поёт сейчас наша душа.

Для начала важно уяснить, что настроение представляет собой некий общий фон для наших эмоций. Представьте, что художник рисует картину, для которой он заготовил мрачный фон. И как на нем можно создать что-то светлое и радостное? Если фон поменять на более позитивный, тогда – получится!

Настроение похоже на стекло, сквозь которое мы смотрим на мир. Когда мы смотрим сквозь мутное стекло, то все вокруг кажется несимпатичным. Когда у нас плохое настроение – все вокруг нам кажется мрачным. Если мы в плохую погоду посмотрим на улицу через жёлтое стекло, то всё нам покажется солнечным, радостным. Когда у нас

хорошее настроение, то все вокруг становится привлекательным, мы не замечаем плохого.

Хорошая новость: настроение можно поменять, им можно управлять. Конечно, наше настроение зависит от многих факторов, например, таких, как: состояния организма, произошедшего события, текущей ситуации, мелькнувшей мысли, от возможности или невозможности получить желаемое.

Интересно, что настроение может зависеть не только от того, что происходит сейчас или произошло только что. Иногда на него могут воздействовать воспоминания прошлого или представления будущего.

Казалось бы, настроение – какая мелочь, но... его присутствие дает ребенку чувство внутреннего эмоционального благополучия, а это, в свою очередь, положительно влияет как на физическое, так и на психическое развитие. Поэтому тут никаких мелочей нет. Приподнятое, радостное настроение – это залог не только нормального развития, но также успешности и благополучия, ощущения полноты жизни.

Внимательным родителям важно запомнить еще один факт: детские эмоциональные проявления закрепляются и с возрастом становятся достаточно устойчивыми формами поведения, влияют на формирование характера. Так, если ребенок часто испытывает радость, скорее всего он вырастет жизнерадостным, оптимистичным человеком. Если его настроение во многих случаях неважное, впоследствии это может привести к формированию мрачно-скептической жизненной позиции. Именно поэтому наша родительская задача – следить за изменениями эмоциональной сферы ребенка и формировать радостное положительное и бодрое отношение к жизни.

Возраст детей имеет значение.

Маленький ребенок управлять своими переживаниями еще не может, не умеет. С возрастом это получается лучше, но далеко не всегда, ведь источником переживаний, как мы помним, может быть буквально все. Чем меньше ребенок, тем, соответственно, меньше у родителей шансов узнать от него, что случилось. Больше приходится догадываться самим, при необходимости расспрашивать родственников или воспитателей. Дети постарше уже могут дать ответ, но осознать причины своего плохого настроения и взрослые не всегда могут. Иногда у ребенка может быть просто «наплыв» плохого настроения. Без видимой причины. Как говорится в народе – «встал не с той ноги» и превратился в «буку». Естественно, причина всегда есть, только мы о ней не знаем, не видим.

Как поднять настроение ребенку?

Идеи для внимательных родителей.

Внимательные родители всегда замечают изменения в поведении и настроении своего ребенка. Правда, иногда мы не знаем, как правильно себя вести в такой ситуации. Помочь или пусть сам разбирается? Ситуации бывают разные, далее перечислены некоторые идеи, которые могут оказаться полезными для поднятия настроения не только ребенку, но и нам, внимательным родителям. Так что же делать?

Вывести на разговор и узнать причину плохого настроения, дать родительский совет.

Если возраст ребенка позволяет, просто поговорите с ним. Найдите в доме тихий уголок и заведите доверительную беседу. Иногда один такой простой шаг исправляет ситуацию. Ребенок увидит, что нужен вам, что вы не равнодушны к нему, почувствует

вашу заботу, и, возможно, уже вскоре «хмурая тучка» превратится в «сияющее солнышко».

- **Обнять, поцеловать и сказать, что любите.**

Пожалуй, один из самых действенных и быстрых способов исправить настроение! Просто подойдите к ребенку и обнимите его, прижмите к себе, ласково погладьте по головке. Дети, чаще всего, не останутся равнодушны к такому проявлению родительских чувств и эмоционально откликнутся. Глядишь, ваша радость уже улыбается.

- **Предложить совместную игру.**

Плохое настроение можно быстро развеять, если родитель (а если родители – вообще шикарно!) предложат ребенку поиграть вместе. Можно в настольную фишечную игру, в машинки, в куклы, в игру на ловкость, в «слова», в «города» — зависит от возраста. Интересное занятие, да еще с любимыми родителями обязательно поднимет настроение ребенка! 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!

- **Занять руки: предложить порисовать, полепить или провести с ним мини мастер-класс.** Очень хороший способ исправить настроение – заняться творчеством. В детском возрасте это, прежде всего, рисование и лепка (из пластилина, глины), аппликации, конструирование. 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? Это занятие позволяет освободиться от плохих эмоций, и вот, ваш ребенок — как «новенький

- **Пойти погулять, активно провести время на улице, сделать фотографии.**

Плохое настроение отлично «лечится»... нет, не ремнем, а прогулкой! Выйдите погулять и постарайтесь активно провести время на улице. Бегать наперегонки, считать машины определенного цвета, собирать красивые листья, рисовать мелками на асфальте, кататься на велосипеде. Вы же не забывайте фотографировать – потом посмотрите кадры вместе с ребенком, чтобы он еще раз пережил приятные моменты и наглядно увидел, сколько он может и сколько всего интересного вокруг. 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.

- **Приготовить что-нибудь вкусненькое.** Ну, какой ребенок не любит вкусненького? Приготовьте для него небольшой вкусный приятный сюрприз – настроение мигом поднимется! Только, чтобы все получилось, надо прибегнуть к маленьким хитростям. Например, если вы думаете, что, дав вашему хмурому ребенку конфетку, вы повысили ему настроение – не факт! Конфеты зачастую могут сделать его капризнее, особенно во второй половине дня. Действуйте по-другому. Вкусненькое в идеале должно быть еще и полезным, поэтому вместо конфетки, угостите ребенка, например, яблоком, бананом, морковкой. Только не протягивайте ему то же яблоко! Сначала нарежьте его красивыми дольками, уложите в яркую мисочку, поставьте ее на поднос, рядом положите маленькую вилку. Ребенок будет в восторге! Это красиво и привлекает ребенка! Яркие цвета яблока, моркови, апельсина в одной тарелочке – положительно воздействуют на настроение. Оранжевый цвет, например, очень улучшает настроение.

- **Сделать массаж.** Многие дети любят массаж. Если у ребенка нет настроения, попробуйте сделать ему легкий массаж, можно с приговариванием (шел слон, шла слониха, шли маааленькиеслонятки). Тут же можно и пощекотать, побаловаться с ребенком, чтобы он завертелся, засмеялся.
- **Пригласить друзей.** Если есть возможность, позовите в гости знакомых детей одного возраста с вашим. Друзья быстро найдут дело по интересам, главное, чтоб потом прибрали игрушки.
- **Уложить спать.** Если настроение «упало» вечером, можно просто уложить ребенка спать, перед этим устройте ему ванну с душистой пеной. Потом почитайте интересную книгу по возрасту.
- **Включить хороший добрый мультик или фильм.** Наверное, одно из самых легких и распространенных средств. Но многие родители просто отвлекают ребенка мультиками, а что это за мультики родителям все равно. Мы же сейчас говорим именно о хороших и добрых мультфильмах, чтобы это не было пустым «забиванием» мозга, а эмоциональным погружением в сюжет, сопереживание героям и т.д.
- **Предложить напугать или удивить... папу... или кого-то еще.** Такое неожиданное предложение, скорее всего, сразу исправит ситуацию, потому что заинтересует ребенка или даже насмешит. Вы можете, например, нарядить его в шляпу, одеть темные очки, повязать взрослый шарф, пусть выйдет к папе – и тот не узнает своего ребенка! Для детей постарше это, скорее всего, уже не подойдет.
- **Включить хорошую музыку.** Дети очень хорошо реагируют на музыку душой и телом. Есть музыка, поднимающая настроение, успокаивающая, наполняющая человека чувством умиротворения. Такой музыкой могут выступать классические

произведения. А может вашему ребенку понравятся песенки из добрых советских мультфильмов и фильмов? Попробуйте с ребенком потанцевать. Общий танец принесет радость от телесного контакта и эмоциональную разрядку.

- **Устроить дома уголок плохого настроения.** Уголок плохого настроения можно раскрасить, поставить там стульчик, положить одеяло, чтобы можно было в него завернуться, спрятаться, пережить минуты печали. Позволяйте вашему ребенку иногда погрустить!
- **Не трогать ребенка – пусть переработает ситуацию сам.**

Иногда бывают такие ситуации, когда родителям лучше не вмешиваться, а оставить ребенка наедине со своим настроением, своими мыслями. Это тоже своего рода развитие, когда юному человеческому существу надо что-то проработать переработать в себе. Если такой случай настал — проявите родительское терпение.

- **Отойти от стереотипных, автоматических реакций, пофантазировать.**
- **Собираем слезинки.** Ребенок плачет, и вы не знаете, как его успокоить? Предложите ему собрать слезинки, чтобы сварить волшебное зелье, выпив которое все обязательно будет хорошо .
- **Подходящая замена любимых вещей** Ребенок хочет одеть любимую футболку, а она в стирке, предложите ему выбрать другую, которая по 5 признакам совпадает с любимой.
- **Кому плохо — кому хорошо** Поиграйте в игру «Кому плохо — кому хорошо». Из-за дождливой погоды вы не пошли на прогулку, зато деревья и трава очень рады дождику, рано закрылся зоопарк, зато звери смогут хорошо отдохнуть.
- **Придумайте сказочную историю.** Ваш ребенок потерял любимую игрушку или у него улетел воздушный шар? придумайте волшебную историю, что произошло

с этими вещами и где они сейчас. Придумать сказочную историю про потерянную ребенком вещь или вещь, которая ему не досталась. Что случилось с забытой в песочнице машинкой? Какая судьба постигла грузовик, который вез в магазин пирожные, но почему-то не довез?

- **Составьте список на будущее.** Многие дети расстраиваются, думая, что если не получилось сейчас, то не получится никогда. 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. И такой материальный список даст надежду и некоторую уверенность, что это обязательно произойдет.
- **Уходи, обида!** 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. А также, можно потопать ногами. Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость. Замесить тесто понарошку, раскатать его. Злость улетучится, т.к. работать с тестом очень увлекательное занятие. Смыть дурные чувства. Набрать в ванну теплой воды, лечь и всем телом ощутить, как вода смывает все плохое. Надуть злостью шарик, завязать и бросить его в воздух - с ним ваше плохое настроение улетит далеко.
- **Мечтаем.** Пережить неприятные эмоции помогут выдумки. Помечтайте с ребенком о том, что было бы если все получилось. Чтобы вас ждало в парке аттракционов, если бы не пошел дождь, какая была бы чудесная поездка, если бы вы не заболели. Фантазии помогут успокоиться и продумать планы на будущее.

- **Праздник печального события.** 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.

Да, бывает, что у ребенка плохое настроение, но мы как мудрые и внимательные родители знаем, как поднять настроение ребенку. Все перечисленные в статье мероприятия еще больше сближают нас, взрослых с детьми, и они чувствуют родительскую любовь, а это значительно влияет на отношение к миру, настроение и успешность.

От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия ребенка складывается ощущение «со мной все хорошо», «я хороший», «я жизнерадостный». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так», «я плохой», «мне грустно». Душевная копилка ребенка работает день и ночь, ее ценность зависит от того, что мы бросаем туда.