

detkityumen.ru

15 способов успокоить ребенка

Прежде чем рассказывать о том, как бороться с капризами и истериками, хочу напомнить главное: ребенок имеет право плакать, когда ему грустно, когда он устал, обижен или просто так. Эти слезы важны и нужны, поэтому в большинстве случаев стоит дать малышу поплакать.

И все-таки, иногда взрослым важно, чтобы ребенок не плакал. Хотя истерику остановить практически невозможно, можно не дать ей начаться. **Как это сделать:**

1. **Напомните о важном деле**, для которого нужно отложить плач. ("Давай ты попозже поплачешь, а то скоро солнышко сядет, и если ты будешь долго плакать, мы не успеем погулять".) Важно, что вы не отнимаете права малыша на слезы, просто просите немного подождать. И многие дети соглашаются на такую уступку.

2. **Осознанный плач**. Попросите ребенка плакать тихим голосом (например, чтобы папу не будить) или плакать низким голосом (чтобы у мамы голова не заболела). Если он послушается, настоящего плача уже не получится. Скорее это будут вокальные упражнения, которые быстро прекратятся.

3. **Пропущенный каприз**. Незамеченное, неподпитанное чужим вниманием плохое настроение может и само собой пройти. Но помните, что легко ошибиться и проявить равнодушие там, где необходима забота и участие. Помогите ребенку "перепрыгнуть" через каприз. Например, малыш протестует против одевания, а вы его спросите: "А как ты думаешь, появились уже листочки на нашей березке? Пойдем, посмотрим"

4. **Попробуйте поторопить ребенка задорным "быстро-быстро"**, чтобы он не успел придумать возражение. Хотя это работает только с малышами. Дети постарше успеют сообразить что к чему.

5. **Заговорки**. Работает в основном с малышами, но зато независимо от состояния ребенка. Требуется большой энергии. Суть метода — говорить, говорить, говорить. И тогда собравшийся заплакать кроха прислушается и забудет о плаче, а болтающий ногами и нежелающий одеваться карапуз замрет на несколько секунд. Ну и кашей так можно накормить, да и вообще добиться нужного пассивного (не требующего от ребенка собственных действий) поведения.

Вот только долго такую разговорную нагрузку выдержать практически невозможно (а ведь желательно не чепуху молоть, а сообщать что-то умное, полезное, развивающее).

6. Успокаивание капризного ребенка можно перевести **в щекотание или что-то смешное**. Не подходит при начавшейся истерике.

7. Попробуйте **отвлечь малыша**. Про "Смотри, птичка полетела" знают все мамы и, особенно, бабушки. Можно еще по-другому: "Ой, что это у тебя, ресничка на глазу, подожди сейчас вытащу, а то она мешает плакать".

8. Повзрослевшего и поумневшего ребенка можно отвлекать не мифической пролетевшей птичкой, а вполне **материальным сюрпризом**. Так, плачущему, находящемуся на грани истерики ребенку скажите: "А кто там на кухне шебуршит, мне кажется это мышка или ежик, пойду посмотрю..." Важно прийти на кухню первой и оставить на столе картонную мышку или пробкового ежика.

9. Иногда достаточно **озвучить ребенку, что он чувствует**, чтобы повод для плача исчез. Например, скажите: "Ты расстроился из-за того, что мы не смогли пойти гулять", и малыш поймет, что вы равнодушны к его несчастью.

10. Предложите ребенку **объект для выброса эмоций**. Это может быть диванная подушка, молоток и дощечка или мячик, которые помогут найти выход негативной энергии.

11. Придумайте **смешной ритуал**. Например, как только малыш соберется заплакать — включайте фен, чтобы сушить его слезы. Или пылесос, чтобы почистить ребенка от капризов. Не используйте предложенные решения, если ребенок боится звуков бытовых приборов.

12. Можно вот так **реагировать на капризную и недовольную рожицу**: "Ой, какой-то монстр пришел страшный. Монстр, уходи! Где мой славный малыш, когда же он вернется" Но стоит помнить, что всегда, когда вы рассчитываете на чувство юмора, нужно быть очень чутким к состоянию и настроению ребенка.

13. Эту **утешалочку** рекомендую использовать для детей старше 3-4 лет. Начинайте вторить несчастному, жалующемуся на жизнь ребенку: "Бедный ты, несчастный, нет у тебя ни одной игрушки, сладкого тебе никто не дает и вообще тебя не кормят. Гулять ты не ходишь, все время дома сидишь..."

14. **Таблетки от плохого настроения** (или витамины смеха, если слово "таблетки" вам не нравится) учат ребенка постарше контролировать свои эмоции. В качестве таких таблеток используйте что-то вкусное, любимое ребенком, но иначе недоступное — мармеладки, драже, изюм в шоколаде.

Ребенок капризничает — предложите ему такое лекарство. Важно, чтобы малыш знал — если лекарство не подействует, больше его предлагать не будут.

15. Иногда достаточно **крепко обнять ребенка**, поцеловать, сказать, как вы его любите. Любите даже такого — с заплаканной мордашкой, хлюпающего носом, скандалящего и ноющего. Ничто так быстро и надежно не высушивает детских слез, как теплота взгляда и доброта сердца.

И помните — когда-нибудь и вам случится плакать. И оттого, как вы поступаете сегодня, зависит, отмахнется, пройдет мимо ваш подросший ребенок или проявит участие, поможет, пожалеет.

Автор Юлия Луговская, по материалам сайта subscribe.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/457/