

Ребенок и его настроение

Настроение - одно из самых интересных психологических явлений.

Трудно отследить, как, почему оно возникает, в какой момент исчезает. Одна из основных причин возникновения того или иного настроения - эмоциональное заражение. Каждый из нас вспомнит много примеров, когда чей-то эмоциональный фон сильнее выражен, быстро «заражает» своим настроением всех окружающих хотя бы они этого или нет. И вот ведь в чем негодование в такой круг нас закручивает чаще негативное настроение, нежели позитивное, радостное.



Далеко не все родители знают, что все дети - «сензитивны» (повышенная чувствительность)! Они еще не в состоянии выстроить цепочку умозаключений - что происходит, почему. Но настроение считают сразу, реагируют на наши жесты, мимику, интонацию. В цепочке эмоций первично именно наше - родителей настроение, а ребенок его просто отразил. Поэтому и получается, что главным заложником «порочного круга» становится самый незащищенный – НАШ РЕБЕНОК!

Как помочь ребенку, если у него плохое настроение? Нарушения настроения могут быть различны по степени выраженности. Бывают случаи, когда не обойтись без вмешательства врача и психолога. Однако по большей части родители сами могут оказать помощь своему ребенку.

Понять. Постарайтесь всегда выслушивать детей, что бы они ни говорили. Не старайтесь выносить сразу свои оценки и говорить, что вы сами по этому поводу думаете. Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами вашего сына или дочери. Обращайте внимание на все изменения настроения своего ребенка. Отмечайте, с чем они связаны. Быстро ли ребенок переходит от пониженного настроения к норме? Что именно улучшает настроение и как это проявляется?

Помочь. Идеально было бы исключить психотравмирующую ситуацию из жизни ребенка. Если же это невозможно, постарайтесь хотя бы сгладить остроту восприятия. Например, объясните, что в таких событиях, как развод,



болезнь, смерть близких, нет его вины. Ведь дети даже школьного возраста могут считать себя и свое поведение причиной семейных проблем.

Позаботьтесь о том, чтобы позитивного общения (смеха, приятных слов, ласк) в вашей семье было гораздо больше, чем отрицательного (замечаний, упреков, наказаний). Добавьте в жизнь ребенка радости. Это не потребует больших усилий. Дети обладают способностью жить настоящим моментом, радоваться элементарным вещам и быстрее взрослых забывать неприятности.

Как бороться с расстройством настроения у ребенка?

С самого раннего детства важно дать возможность детям свободно выражать любые свои эмоции. Особенно это касается мальчиков. Они и так проявляют меньше открытости, а родители часто устанавливают им еще большие запреты: "Ты же мальчик, ты не должен плакать", "Будущие мужчины не боятся ничего". Очень

полезны так называемые эмоциональные прививки. Время от времени ненавязчиво рассказывайте случаи, в которых человек сталкивался с проблемами, похожими на те, с которыми сейчас столкнулся ваш ребенок — и, конечно, справился с ними! Еще лучше, если вы расскажете случай из своего собственного детства.

Примерно с подросткового возраста можно устраивать "философские уроки", когда по тому или иному поводу вы высказываете простые общечеловеческие истины: "Многие люди сталкиваются с такими проблемами", "В жизни есть место всему — хорошему и плохому", "Со временем трудности кажутся не такими значительными".

И, пожалуй, главное - ваш собственный пример того, как относиться к жизненным трудностям. Дети жизнерадостных, уверенных в своих силах родителей почти не страдают расстройствами настроения. Они с ранних лет усваивают оптимистичный стиль поведения и умеют противостоять любым трудностям. И качество это сохраняют на всю жизнь.

