**Как поднять настроение малышу**



Наши малыши – такие же люди, как и мы. У них тоже может быть плохое настроение, разве что осознать его причину им, в силу возраста, сложнее. Так что вам придется научиться понимать, что нужно именно вашему ребенку.

Возможно, речь идет просто о физическом дискомфорте, и ваш малыш раскапризничался не потому, что ему нужна именно эта игрушка, мультфильм или конфета, а потому, что он просто проголодался, устал или хочет спать.

Вы можете сколько угодно считать, что он еще сыт, раз с момента последнего кормления не прошло 4 часа, – а он уже проголодался. Такой уж у него энергообмен! Вы уверены, что он выспался перед походом в гости, а он в этих гостях эмоционально устал, и поэтому потребность в отдыхе возникла раньше, чем обычно.

Будьте внимательны к физическим потребностям именно вашего малыша, вместо того чтобы принимать решения, исходя из каких-то общепринятых установок. И воспользуйтесь следующими советами!

- Если плохое настроение у вашего малыша связано с конкретной проблемой, проще и правильнее всего будет его отвлечь. Не стоит объяснять 2-летнему сыну, что покупка машинки за 5 тысяч в данный момент невозможна, так как у вас взята ипотека. Предложите ему машинку за 100 рублей – он будет рад ей ничуть не меньше.

- Если малыш не знает, чем себя занять, если он мается от скуки и капризничает, ваша прямая обязанность найти ему интересное дело. Почитайте ему книжку. Полистайте вместе фотографии, где он совсем маленький. Соберите с ним пазл. Совместная деятельность, а вовсе не включенный телевизор или планшет, - вот ваша «волшебная палочка». Не старайтесь избавиться от ребенка, лучше придумайте то, что доставит удовольствие вам обоим.

- Если вы хлопочете по дому, найдите для малыша такое занятие, которое будет частью вашего общего дела. Вы моете посуду – посадите его рядышком на кухне, пусть переливает воду из одной кастрюльки в другую. Или гремит крышками, играя на барабанах. Или строит башню из консервных банок. Насыпать сахар в чай, складывать ложки в ящик, одним словом, чувствовать себя включенным во взрослую жизнь – вот что, безусловно, важно для хорошего настроения малыша.

Еще одно отличное решение – поиграть в какую-нибудь подвижную игру. Включите веселую музыку и потанцуйте, поиграйте в прятки, сделайте шуточную зарядку, например, в роли зайчиков или мишек. Главное – не делать это с кислой миной, думая только о том, когда это странное действо наконец закончится. Пять минут игры в прятки вам не навредят, а малыш будет счастлив обнаружить маму за занавеской или за дверью!

-Не забывайте о таком простом средстве против плохого настроения, как прогулка! Не кивайте на погоду. Выйти на полчаса – пособирать листики, полазать на горке, пошлепать по лужам в резиновых сапогах – возможно, вам это скучно, а ребенку – самая приятная из возможных перспектив! Лучше добежать до магазина под зонтиками и купить пирожных, чем киснуть дома, жалуясь на плохую погоду.

Одним словом – ваш энтузиазм относительно любых, самых непритязательных действий и идей имеет большое значение. Ваше собственное хорошее настроение и любовь к ребенку – залог того, что его плохое настроение сменится на хорошее!