**Как успокоить малыша, если он расстроен**



Малышу всегда важно чувствовать вашу поддержку. Неважно, чем он расстроен – вы должны выслушать, погладить по головке, поддержать, обнять – одним словом, дать понять, что разделяете чувства сына или дочки. Непререкаемый авторитет в области детской психологии, автор многих книг Ю. Б. Гиппенрейтер пишет: «Ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервные психические заболевания».3 И неважно, что проблема кажется вам смешной и не стоящей внимания. Не забывайте – для малыша она самая что ни на есть настоящая! Так, исследования показали, что заболевания сердца у детей находятся в прямой зависимости от количества ласки, которые они получают от родителей. Чем больше ласки, тем меньше заболеваний.

* Первое, что вы должны сделать, чтобы успокоить малыша, если его расстройство связано с физической болью, если он упал или ударился, - это обеспечить ему физический контакт. Погладьте по голове, обнимите, возьмите на ручки, подуйте на царапинку – вот увидите, через пару минут малыш вновь заулыбается.
* Попробуйте отвлечь ребенка от того, что его расстраивает. Вспомните то хорошее, что случилось с ним совсем недавно или то, что ожидает его в ближайшем будущем. Спросите у него, во что он хочет поиграть, какой мультфильм посмотреть. Это заставит малыша сосредоточиться на других вопросах и забыть о причине расстройства.
* Малыш не отпускает вас от себя ни на шаг, а вам нужно выйти из дома по делам? Не расстраивайте его прощанием, попробуйте отлучиться незаметно. Дети очень чувствительны к настроению тех, кто рядом. Если домашние будут вести себя спокойно и уверенно во время вашего отсутствия, уделят малышу достаточно внимания, объяснят ему, куда пошла мама и подтвердят, что она вернется с минуты на минуту, он легче переживет разлуку с вами.
* Если малыш регулярно устраивает вам настоящие истерики в одной и той же ситуации, попробуйте просто убрать раздражающий его фактор. Например, не ходите с ним в магазин игрушек, если он не готов выйти оттуда с пустыми руками. Это куда мудрее, чем добиваться от ребенка сознательности и умения справляться с собой. Возможно, он еще слишком мал, чтобы прислушиваться к вашим аргументам.
* Успокоить расстроенного малыша перед сном помогут ванна с его любимыми игрушками и добрая сказка, рассказанная перед сном мамой. Ну и конечно, не забывайте о волшебной силе музыки. Спойте малышу колыбельную или поставьте сборник специально подобранных для детей произведений классиков. Прекрасно успокаивают и звуки природы – шум волн, дождя, пение птиц, журчание ручья…
* С детьми старшего возраста обязательно нужно поговорить перед сном. Отложите дела хотя бы на 5 минут. Известно ведь, что все стрессы возникают от того, что наши негативные эмоции не находят выхода. Поэтому дайте возможность ребенку поделиться с вами тем, что его волнует, беспокоит, радует… Возможно, и вам стоит поделиться с ним своими заботами. Ребенок будет очень благодарен вам за открытость и доверие.