

**«РЕБЕНОК
И ЕГО
НАСТРОЕНИЕ»**
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Настроение - одно из самых интересных психологических явлений. Очень трудно отследить, как почему и когда оно возникает и в какой момент исчезает. Оно может быть мимолетным, а может держаться очень долго. Одна из основных причин возникновения того или иного настроения - эмоциональное заражение. Каждый из нас вспомнит множество случаев, когда кто-то, чей эмоциональный фон более ярко выраженный, очень быстро «заражает» своим настроением всех окружающих, хотя они того или нет. Если это происходит в среде близких, общающихся тесно людей, то они становятся заложниками своеобразного замкнутого круга: у кого-то из них неприятности по работе, это настроение приносится домой, близкие тут же его «отзеркаливают» и вот уже жена срывается на мужа по пустячному поводу, а ребенок почему-то начинает капризничать. Все это лишь усиливает первоначальное настроение, принесенное с работы и т. д. Так и гуляют эмоции по кругу и гулять могут очень долго, так, что участники порочного круга уже и забывают, а с чего, собственно, все началось.

И вот ведь что обидно: в такой круг нас закручивают негативные эмоции гораздо чаще, чем позитивные, радость, счастливое, ровное настроение если и передается окружающим, то ненадолго.

Далеко не все родители знают, что все дети до

пяти лет - крайне сензитивны! (сенситивность - повышенная чувствительность, зачастую сопровождается повышенной тревожностью)

В этом возрасте они все - существа естественные, не рефлексирующие, в большей мере, чем взрослые принадлежащие к миру природы, где язык чувств - основной. (Рефлексия - Самоанализ. Самооценивание)
Они еще не в состоянии выстроить цепочку умозаключений - что происходит, почему и каковы могут быть последствия. Но настроение считывают сразу, реагируя даже на то, что мы, взрослые, иногда пропускаем, не считаем важным, не контролируем - на наши интонации, жесты, позы.

Сколько раз мы говорили себе: «И так все плохо, а тут еще малыш капризничает непонятно почему!». Как раз понятно: в этой цепочке эмоций первично именно наше настроение, а ребенок его просто отразил, потому и капризничает и получает от нас же порцию недовольства, гнева, наказаний ... Вот и получается, что главным заложником порочного «круга настроения», о котором мы говорили выше, становится самый незащищенный - наш ребенок.

Я пытаюсь обратить ваше внимание именно на такие «мелочи», как интонации, выражение лица, жесты. Вы можете сколько угодно говорить «мой любимый малыш», но если при этом вы раздражены, то интонации выдадут вас.

Эмоциональным лидером в семье обычно выступает именно мать.

То есть в конечном счете именно она определяет настроение в семье.

Тембр голоса матери, интонации, ее внутреннее состояние - все это для ребенка является раздражителем особой значимости. Но что же делать, ведь от плохого настроения не убережешься, неприятностями всякого рода жизнь наша буквально напичкана, а устойчивых психически людей, обладающих природной защитой от внешних воздействий, крайне мало. Можно научиться создавать настроение или исправлять его, но это только при очень большом желании и при наличии силы воли. Что же еще можно сделать?

Для начала - просто понять и принять тот факт, что ребенок в нашем эмоциональном фоне - самое слабое звено.

И что от негативных эмоций его надо защищать с такой же тщательностью и рвением, с какими мы защищаем его от простуд и инфекций.

Почувствовав плохое настроение родителей, малыш тут же принимает его на свой счет, начинает испытывать неосознанное чувство вины. Совсем не обязательно, чтобы вашу раздражительность ребенок относил к себе.

Поэтому нужно для начала расширить представление малыша о том, каким вообще бывает настроение. Не бойтесь говорить с ним об этом, он поймет. Попробуйте, по мере

возможности, на доступном ему языке, объяснить причину своего настроения, о том, что у вас происходит дома или на работе, что вас огорчает, какие заботы перед вами стоят. Объясните, чем он может помочь вам, или уже помог.

Почаще просите ребенка рассказать о собственном настроении, пусть он сравнит его: с погодой, с временем года, с цветком, с животным, с музыкой или с любым неодушевленным предметом.

Это поможет малышу лучше ориентироваться в мире чувств взрослых людей и в своем собственном, в какой-то степени защитит его.

Очень трудно бороться с эмоциями, и уж совсем бессмысленно подавлять их.

Нужно просто отводить им в нашей повседневной жизни надлежащее место, чтобы не они управляли нами, а мы ими.

