

## 15 способов успокоить малыша

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. 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.

Помогут и **потешки**:

Не плачь, не плачь, детка,  
Прискачет к тебе белка,  
Принесет орешки —  
Для Машиной потешки.  
Если будешь плакать,  
Дадим худой лапоть.

...

Тише, тише, тишина,  
Разговаривать нельзя.  
А кто будет говорить,  
Того будем выводить,

Выводить, наказывать,  
Слезы не показывать.

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, надувной молоток или мячик, специальный мешочек или стаканчик «для крика, ворчалок, жалоб», которые помогут найти выход негативной энергии.

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

12. Можно по - другому реагировать на капризное и недовольное лицо: "Ой, какой-то капризка пришел страшный. Капризка, 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 рекомендуется 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. Витамины от плохого настроения (или витамины смеха) 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.