**Причины смены настроения у ребенка**

В чем причина частой смены настроения у детей и что с этим делать?

Наверное, всем родителям хотя бы раз в жизни приходилось наблюдать резкие перепады настроения у ребенка. Когда их малыш, только что радостно играющий, вдруг начинает ни с того ни с сего плакать и топать ножками. Или замыкается в себе, отказывается общаться с родителями.

Часто мама с папой не понимают, как им себя вести в таких случаях. Они пытаются успокоить ребенка, задобрить его новой игрушкой, любым способом его развлечь. Или апеллируют к излишней избалованности малыша, стараются его «воспитывать». Но, к сожалению, такие мероприятия не всегда дают нужный результат. И тогда родители теряются, пытаются переждать, пока ребенок успокоится сам.

Если подобные случаи происходят с малышом раз в пятилетку, ничего страшного и необычного в этом нет. Мало ли, по какому поводу ребенок мог расстроиться? Причины могут быть вполне объективные: нет рядом любимой игрушки, промокли штанишки, или, в конце концов, что-то заболело. Но, когда перепады настроения у малыша происходят без видимых причин и часто, стоит обратить на это внимание и разобраться, как же помочь чаду в этой ситуации.

**Причины перепадов настроения.**

К главным причинам смены настроения у детей можно отнести следующие:

*1. Кризисы.* Частые смены настроения у малыша говорят в первую очередь о том, что он растерян, излишне напряжен, не понимает, как ему себя вести и чего ждать. Особенно остро такие ощущения ребенок испытывает в кризисные периоды, связанные с:

- особыми моментами возрастного развития – в эти периоды подавляющее большинство детей переживает тяжелые времена;

- особенностями окружающей среды – резкая неприятная ребенку смена обстановки, отношений с важными ему людьми может тоже вызвать кризис.

*2. Желание привлечь к себе внимание родителей и близких.* Возможно, в моменты спокойствия на ребенка не особо обращают внимания, а как только расплакался – сразу тебе и конфетка, и плюшевый мишка, и мамины теплые объятия. Почему бы этим не воспользоваться?

Никто не говорит, что не надо утешать и успокаивать детей. Конечно же, надо. Но, если вы берете малыша на руки, обнимаете, уделяете ему время только тогда, когда он плачет – очень скоро он поймет это и будет постоянно вас «звать». Ведь для маленького ребенка самое главное – чтобы мама была рядом. И тогда его мир спокоен и стабилен.

*3. Домашняя атмосфера, в которой живет малыш.* Ребенок остро чувствует все изменения в жизни семьи. Если мама с папой ссорятся, в воздухе висит напряжение, скорее всего, малыш будет беспокоиться и нервничать, и, как следствие, капризничать.

*4. Особенности поведения родителей.* Замечали, как точно маленькие дети умеют копировать эмоции и поведение взрослых? Так вот, если мама и папа у малыша «буки», наверное, вряд ли их чадо будет все время улыбчивым и жизнерадостным, и наоборот.

**«Острые» возрастные периоды**

Поговорим подробнее о возрастных кризисах в жизни ребенка. К ним относятся:

**1. Кризис 3-хлетнего возраста.**

 Кризис 3-хлетнего возраста

Психологи относят кризис трех лет к числу острых. Действительно, в этот период малыш становится трудно управляемым, его поведение почти не поддается коррекции. Самыми употребляемыми словами ребенка становятся «не хочу». И говорят об этом не так слова, как действия: малыш швыряет игрушки в ответ на просьбу положить их в корзину, убегает, когда вы его зовете. Любой ваш запрет или отказ в пожелании ребенка вызывает бурную реакцию протеста. Начинается истерика: кроха орет, топает ногами, может даже замахнуться на вас «с кулаками», изобразив самое серьезное и злое лицо. В такой ситуации родители недоумевают: что же делать? Что же произошло с их таким милым и веселым ранее ребенком?

Согласно утверждениям специалистов, ничего страшного, скорее всего, не случилось. Просто кроха растет, и в этот период начинает чувствовать себя самостоятельной личностью. Соответственно, он становится более активным, настойчивым, порой даже упрямым в достижении желаемого. Только умений и сил для полной самостоятельности у него пока не хватает. Вот и всю свою неудовлетворенность, и злость от того, что ему что-то не нравится, не выходит, малыш выплескивает таким способом. Так получаются эмоциональные «качели» от горьких слез до безудержного смеха.

*Что же делать, если ребенка «накрыл» кризис 3 лет? Советы:*

- во-первых, не старайтесь «переломить» малыша, кричать на него, наказывать, сердиться и обижаться на кроху. Благодаря таким позициям родители вряд ли добьются нужного результата. Скорее, наоборот, — у ребенка закрепится «неправильное» поведение, он может начать все делать «назло» родителям, и все это приведет к формированию не самых приятных черт характера пока еще маленького человека;

- во-вторых, проанализируйте окружающую обстановку и ваше собственное поведение с крохой. Может, у него есть объективные причины для капризов: например, вы с ним слишком строги, многое ему запрещаете? Или кто-то его обижает — старшие дети или одногрупники в садике?

- в-третьих, наберитесь терпения. Ваша несдержанность сыграет против вас. Постарайтесь понять своего малыша: скорее всего, он и сам бы хотел успокоиться, но не может, не знает, как. Отнеситесь терпеливо к его крикам и истерикам, не закатывайте ответную «сцену». Лучше помогите ему переключиться на какой-то другой, более конструктивный процесс: покажите ему яркие картинки, включите его любимую песенку. Кому, как не вам, лучше всех известно, что любит ваш малыш?

- в-четвертых, поймите, что любой кризис не вечен. И такое поведение тоже пройдет через какие-то полгода - год. Конечно, если вы займете правильную позицию и поможете крохе;

- и, наконец, если вы замечаете что-то необычное в поведении своего малыша, например, он ни с кем не хочет общаться, совершает повторяющиеся однообразные движения, не реагирует эмоционально на поведение окружающих – не смеется, не интересуется игрушками, не пугается, — обязательно покажите кроху детскому психоневрологу. К сожалению, никто не может исключить риск формирования раннего детского аутизма – своеобразного отклонения в психическом развитии. И, чем раньше начать коррекцию, тем успешнее будет ее результат.

**2. Кризис 6-7 летнего возраста**

Сложный период в жизни ребенка. В этот момент происходит очень ответственное для маленького человека событие – поступление в школу. Теперь уже весь мир не вертится вокруг него, как прежде, нельзя все время играть и бегать. Необходимость сидеть длительное время за партой, соблюдать дисциплину, тоже могут спровоцировать частую смену настроения. Ведь ребенок уже не может делать сразу то, что ему хочется. Добавить сюда переживания чада по поводу нового коллектива, страх расстроить и не оправдать надежд родителей – и вот получим типичный портрет этого кризиса.

Кроме всего прочего, в этот период у ребенка наблюдается интенсивный физический рост, быстро развиваются сложные психические функции, совершенствуется мелкая моторика рук.

На фоне необходимости адаптации к новому окружению, незнакомым ранее требованиям у некоторых детей может развиться так называемый «школьный невроз» — целый комплекс нарушений и отклонений: тревожность, страх опоздания, нарушение аппетита, иногда тошнота и даже рвота. Другой вариант этого невроза – нежелание вставать и одеваться в школу, отвечать на вопросы учителя, забывчивость и невнимательность. Такие нарушения наиболее свойственны детям, которые еще не готовы к школе. То есть, они достигли школьного возраста, но по ряду психических и физических данных пока не «дотягивают» до сверстников.

*Как же успешно пережить кризис первоклассника? Советы:*

- не спешите отдавать ребенка в школу, не посоветовавшись с детским врачом и психологом. Если они посчитают, что малыш еще не совсем готов к школе, не надо его насиловать: всему свое время, и, скорее всего, в следующем году ему будет намного проще и легче приступить к учебе;

- по возможности не перегружайте «первачков» факультативами: музыкальными занятиями, спортивными секциями и кружками. Пусть они сначала хорошо привыкнут к школе;

- создайте для ребенка дома спокойную ненавязчивую атмосферу, где он может отдыхать, делать уроки. Пусть дом станет для маленького человечка местом, где ему всегда рады, независимо от его оценок и успеваемости, не предъявляют непосильных требований и не наказывают за невыученный урок. Помните, ребенок только «учится учиться» – помогите ему в этом теплым и дружеским участием.

**3. Пубертатный (подростковый) кризис (обычно в период 12-14 лет)**

Это возраст, когда дети считают себя уже взрослыми, а родители «по старинке» видят их еще маленькими. Возникает конфликт интересов в семье, часто очень острый. Но, помимо изменения в отношениях, ребенок переживает также период интенсивного физиологического развития. Наблюдаются функциональные расстройства в работе легких, сердца, мозговом кровоснабжении, появляются перепады сосудистого и мышечного тонуса. Вследствие таких перепадов резко меняется физическое состояние, и ему вторит настроение. Поэтому мы можем наблюдать такую картину: подросток, только что пребывавший в веселом и бодром настроении, вдруг впадает в апатию, начинает грустить и хандрить. Или, наоборот, печаль сменяется приступами смеха.

Мальчики в подростковом возрасте часто становятся несдержанными, легковозбудимыми, агрессивными, девочки приобретают неустойчивое настроение. Но и у тех, и у тех нередко повышенная чувствительность соседствует с равнодушием и эгоизмом, холодностью по отношению к близким людям.

Подросток стремится доказать всем, что он независимый и самостоятельный. Такая потребность самоутвердиться может толкать на риск — не умея утверждаться в творчестве, учебе, спорте, подросток восполняет эту потребность через алкоголь, курение, наркотики, ранние половые связи. Немаловажным является так называемое «стадное чувство» — стремление к времяпрепровождению в коллективе ровесников.

*Как же пережить этот нелегкий для детей и родителей кризис? Советы:*

- постарайтесь относиться к вашему ребенку как к взрослому. Поймите, сейчас он нуждается в этом больше всего;

- если вам важно добиться от ребенка чего-либо, не диктуйте безапелляционно свои условия, а постарайтесь мягко подвести его самого к определенному решению. Пусть подросток воспримет его, как собственное. От такого подхода выигрывают все – родитель получает желаемое, а подросток повышает свою самооценку;

- и нельзя не предупредить: если ваш ребенок ведет себя совсем необычно, у него появляются причудливые увлечения, резко колеблется настроение, он замкнулся в себе, отрешен и холоден, обязательно обратитесь к специалисту!

И помните, что возрастные кризисы – это закономерность. Вот только степень протекания их может варьироваться от почти незаметной, до очень болезненной и острой. Как ваш ребенок переживет кризисы – зависит не только от его особенностей развития, но и от условий его жизни и воспитания. То есть от вас, дорогие родители. Если вы выдержанны и терпеливы, в вашей семье спокойная и дружеская обстановка, скорее всего, ваше чадо спокойно переживет все возрастные кризисы.

 **Гиперактивность**

Сейчас нередким является такая особенность детей, как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Детей с таким синдромом называют гиперактивными. Для них характерны частая смена настроения, отсутствие усидчивости, невнимательность.

Выявить такую особенность родителям вполне под силу. Если, наблюдая за малышом в течение нескольких месяцев, вы замечаете, что он не может играть в спокойные тихие игры, не в силах сосредоточиться на чем-то одном, забывчив, много говорит, суетится, с трудом укладывается спать, обратитесь к детскому психологу. Он поможет подобрать индивидуальный подход к вашему ребенку.

*Как помочь ребенку уравновесить настроение?*

Вот мы и поговорили о возрастных и личных особенностях развития детей, и связанной с этим частой смены настроения. Действительно, во многих случаях показан специальный подход, помогающий ребенку пережить трудное время. Но ведь капризничать и расстраиваться малыш может не только в кризисы или обладая какими-то особенностями психического развития. Порой смена настроения не имеет под собой каких-то весомых причин, но все же она случается. И это легко объяснимо, ведь даже взрослые не всегда могут контролировать свои эмоции, что и говорить о детях!

*Поэтому, если ваш ребенок склонен к переменам настроения, и вы хотите ему помочь, воспользуйтесь простыми правилами:*

**І. Чего делать НЕ НАДО:**

- Кричать на ребенка;

- Одергивать его все время;

- Требовать полного послушания;

- Насмехаться;

- Унижать и подавлять;

- Запрещать проявлять эмоции фразами типа: «Не плачь!», «Не кричи!», «Не смейся так громко!», «Держи себя в руках!»;

- Все время критиковать и быть строгим. Постоянная фраза «Так нельзя себя вести!» заставит вашего малыша бояться что-либо делать, так как в любом случае его ждет наказание.

**ІІ. Что делать можно и нужно:**

Постарайтесь выяснить причину, из-за которой у ребенка часто меняется настроение. Понаблюдайте за маленьким ребенком. С чадом постарше поговорите по душам, постарайтесь в ненавязчивой форме выяснить, чем вызвано беспокойство и тревога. Когда причины выявлены – по возможности их устраните.

Объясняйте правила в понятной и вежливой форме. Если это необходимо, напишите на листе бумаги, что делать можно, а что – нельзя, и повесьте этот списочек на видном месте. Таким образом, вы поможете ребенку стать спокойнее и увереннее в завтрашнем дне, ведь для него очень важно знать, чего же от него хотят.

*Спланируйте вместе режим дня.* Приучая кроху к дисциплине и порядку, вы сбережете и свои, и его нервы.

Понемногу приучайте ребенка к ответственности за свои деяния. Показывайте ему, как можно контролировать свое поведение, свои эмоции. Никто не говорит, что их надо подавлять и «проглатывать», но умение «считать до 10» и делать глубокие вдохи при вспышках агрессии и гнева еще никому не мешали.

*Отмечайте успехи ребенка.* К сожалению, немало родителей склонны в первую очередь замечать, когда их кроха сделает что-то не так. А правильные поступки расцениваются как само собой разумеющееся. А вы попробуйте обратную тактику – хвалите ребенка за любые достижения, даже самые маленькие. Тогда у него точно будет меньше повода для грусти.

*Научите малыша здоровому образу жизни.* Правильный режим дня, здоровое питание и сон помогут ребенку успешно преодолеть все кризисы и гармонично развиваться. Конечно, не стоит забывать о собственном примере – вряд ли чадо полюбит каши и салаты, если мама с папой «сидят» на фаст-фуде.

*Учите ребенка анализу своего поведения.* Ведение дневника поможет любому человеку немного привести в порядок свои мысли, а также избежать будущих ошибок.

*Уважайте личность ребенка, его потребность познать этот мир, найти в нем свое место.* Сложно этого достичь под неусыпным контролем и безапелляционной «цензурой» со стороны самых близких людей.

*Радуйте своего ребенка, удивляйте его!* Придумывайте праздники «просто так». Можно устроить пикник в парке, приготовить «веселые» бутерброды, или пойти с ребенком в зоопарк или цирк. Можно сходить вместе к кому-нибудь из друзей малыша, или пригласить его к вам. Подарите ему маленькие приятные подарки. Поверьте, такие нестандартные действия со стороны родителей ребенок запомнит надолго. Кто знает, возможно, за переменчивым настроением вашего чада стоит жажда приключений? Так устройте ему их!

*Запишитесь в бассейн или устройте веселый «заплыв» в ванне.* Брызгалки, смешные игрушки и вообще вода как стихия лучше всех на свете рецептов способны поднять даже самое «упавшее» настроение!

И, конечно же, **не забывайте о любви**! Всем детям без исключения – и самым крохотным, и уже большим – нужна родительская любовь, внимание и понимание!