

13 способов успокоить ребёнка

1. **Напомнить ребёнку о важном деле.** «Давай ты попозже поплачешь, а то солнышко зайдет, и мы не успеем погулять». Важно, что Вы не отнимаете право ребенка на плач, а просите его подождать. Многие дети соглашаются на такую уступку и успокаиваются.
2. **Осознанный плач.** Попросите ребёнка плакать тихим голосом (чтобы папу не разбудить) или плакать низким голосом (чтобы у мамы голова не заболела). Если он послушается, то настоящего плача не получится—скорее это будут вокальные упражнения.
3. **Заговорки.** Работает в основном с малышами, зато безотказно. Суть метода—говорить без остановки. Тогда малыш прислушается и забудет о плаче или о капризах.
4. **Пропущенный каприз.** Неподпитанное чужим внимание плохое настроение может само собой пройти. Помогите ребёнку «перепрыгнуть» через каприз и успокоиться. Если он не хочет одеваться, спросите: «Как думаешь, появились уже листочки на нашей берёзке? Пойдем посмотрим». Важно не проявить равнодушие там, где требуется забота и участие.
5. **Ускоряемся.** Попробуйте поторопить ребёнка задорным «быстро-быстро—быстро» или устроить соревнование на скорость.
6. **Щекотка и шутка.** Попробуйте перевести успокаивание во что-то смешное—пощекочите ребенка, подурачьтесь с ним. Не подходит при начавшейся истерике!
7. **Попробуйте отвлечь малыша.** «Ой, у тебя ресничка на глазу, подожди сейчас вытащу, а то она мешает плакать».
8. Повзрослевшего ребенка можно отвлечь не мифической птичкой (хотя и этот приём работает хорошо), а вполне **материальным сюрпризом**.
9. Иногда достаточно **озвучить причину плача**. Малыш поймет, что Вы неравнодушны к его несчастью. «Ты расстроился потому, что мы не пошли гулять».
10. **Придумайте смешной ритуал.** Например, как только малыш собирается заплакать—включите фен, чтобы высушить его слезки. Или пылесос—чтобы убрать его «капризки». Важно, чтобы ребенок не боялся звука включенных приборов.
11. Можно сказать так «**Что это за плачущий монстрик!** Ой, боюсь! А где же мой чудесный малыш?». Но всегда, когда Вы призываете на помощь юмор, будьте внимательны к настроению ребёнка.
12. **Таблетки от плохого настроения или Витамины смеха** учат ребенка постарше контролировать свои эмоции. Суть метода—если ребёнок капризничает предложите ему что-то любимое, но обычно недоступное (мармеладки, драже, изюм в шоколаде). Важно, чтобы малыш знал—если «лекарство» не подействует, больше его предлагать не будут.
13. Иногда достаточно ребенка просто **обнять, поцеловать** и сказать, что Вы его любите—даже такого: плачущего, ноющего и скандалящего. Ничто так быстро и надёжно не высушивает детские слёзы, как теплота и доброта.