

Как поднять ребенку настроение



Ваш ребенок грустит? Поговорите с ним, выясните причину и сделайте все, чтобы поднять настроение.

1. Собираем слезинки

Ребенок плачет, и вы не знаете, как его успокоить? Предложите ему собрать слезинки, чтобы сварить волшебное зелье, выпив которое все обязательно будет хорошо.

2. Подходящая замена любимых вещей

Ребенок хочет одеть любимую футболку, а она в стирке, предложите ему выбрать другую, которая по 5 признакам совпадает с любимой.

3. Кому плохо — кому хорошо

Поиграйте в игру «Кому плохо — кому хорошо». Из-за дождливой погоды вы не пошли на прогулку, зато деревья и трава очень рады дождику, рано закрылся зоопарк, зато звери смогут хорошо отдохнуть.

4. Придумайте сказочную историю

Ваш ребенок потерял любимую игрушку или у него улетел воздушный шар? придумайте волшебную историю, что произошло с этими вещами и где они сейчас.





5. Составьте список на будущее

Многие дети расстраиваются, думая, что если не получилось сейчас, то не получится никогда. Составьте список на следующий раз, каких животных посмотрите в зоопарке, на каких аттракционах покатаетесь. Такой список даст уверенность, что это обязательно произойдет.

6. Играем

Подумайте как устроить приключения, которые у вас не получилось. Устройте дома свои аттракционы, развлечения или кафе. Поиграйте в любимые игрушки ребенка, придумайте игрушечный город с кафе, парками и развлечениями.

7. Мечтаем

Пережить неприятные эмоции помогут выдумки. Помечтайте с ребенком о том, что было бы если все получилось. Чтобы вас ждало в парке аттракционов, если бы не пошел дождь, какая была бы чудесная поездка, если бы вы не заболели. Фантазии помогут успокоиться и продумать планы на будущее.

8. Праздник печального события

Если что-то не получилось и планы нарушены не стоит грустить. Устройте праздник ненастной погоды, плохого настроения и сломанных игрушек, это может быть очень весело и интересно.

