**Что делать, если ваш ребенок чересчур беспокойный?**

*Определите причины беспокойства*

Если эмоциональная неустойчивость (то смех, то слезы, то обида, то истерика) появилась неожиданно и вы вдруг стали замечать, что ребенок начал обостренно эмоционально реагировать на все происходящее вокруг, то причинами такого поведения могут быть:

•

кризисный возраст (6-7 лет). Ребенок учится управлять своими эмоциями, проявлять их адекватно ситуации, но это пока не очень хорошо получается;

•

недостаточное развитие торможения. Ребенок непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может сдержать эмоцию, оставить ее при себе. Торможение поддается тренировке начиная с 5-6 лет;

•

незнание ребенка, как ему выразить свое настроение; отсутствие навыков владения способами проявить свою эмоцию;

•

неблагополучные отношения внутри семьи, которые ребенок сильно переживает, а также накопленное напряжение, выплескивающееся в

эмоциональных реакциях.

*Как вести себя с беспокойным ребенком*

•

Избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать. Четко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.

•

Своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.

•

Уделяйте ребенку достаточно внимания. Пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребенку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.

•

Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребенку, не надо изменять своих требований. Лучше всего после того, как ребенок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

Помните, что управлять сложным миром эмоций даже взрослому человеку подчас бывает трудно. Не требуйте от ребенка

чрезмерного самоконтроля и наберитесь терпения.

*Советуем поиграть*

•

Необходимо познакомить вашего ребенка с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются.

•

Научите вашего малыша расслаблять мышцы. Часто эмоциональная неустойчивость у ребенка соседствует с двигательной закрепощенностью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.

•

Во время чтения сказок, любых совместных игр просите ребенка мимикой показывать чувства героев: радость, интерес, удивление, печаль, страх, гнев.

•

Обращайте внимание ребенка на то, как приятно

состояние спокойствия. После подвижных игр предложите ему превратиться

в соню, лентяя, расслабив при этом все мышцы тела. Хорошо, если в минуты расслабления в комнате будет звучать тихая,

спокойная музыка.