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

***Определите причины беспокойства.***

Если эмоциональная неустойчивость (то смех, то слёзы, то обида, то истерика) появилась неожиданно, и вы вдруг стали замечать, что ребёнок начал обострённо эмоционально реагировать на всё происходящее вокруг, то **причинами такого поведения могут быть:**

* ***кризисный возраст (6-7 лет).*** Ребёнок учится управлять своими эмоциями, проявлять их адекватно ситуации, но это пока не очень хорошо получается; недостаточное развитие торможения. Ребёнок непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может сдержать эмоцию, оставить её при себе. Торможение поддаётся тренировке начиная с 5-6 лет;
* ***незнание ребёнка, как ему выразить своё настроение*;**
* ***отсутствие навыков владения способами проявить свою эмоцию*;**
* ***неблагополучные отношения внутри семьи****,* которые ребёнок сильно переживает,
* а также ***накопленное напряжение***, выплёскивающееся в эмоциональных реакциях.

***Как вести себя с беспокойным ребёнком.***

* + **Избегайте крайностей**: нельзя позволять ребёнку делать всё, что ему заблагорассудится, но нельзя и всё запрещать. Чётко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.
  + **Своим поведением показывайте ребёнку пример**: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.
  + **Уделяйте ребёнку достаточно внимания**. Пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в тоже время объясните ребёнку, 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 ребёнку**, **не** надо **изменять своих требований**. Лучше всего после того, как ребёнок 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 ребёнка чрезмерного самоконтроля и наберитесь терпения.**
* **Советуем поиграть**
* Необходимо **познакомить** вашего ребёнка **с** несколькими **основными эмоциями** и с тем, **как они проявляются**.
* **Научите вашего малыша расслаблять мышцы**. Часто эмоциональная неустойчивость у ребёнка соседствует с двигательной закрепощённостью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.
* Во время чтения сказок, любых совместных игр **просите ребёнка мимикой** **показывать чувства героев**: радость, интерес, удивление, печаль, страх, гнев.
* **Обращайте внимание** ребёнка 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.**