**Что делать, если у Вас БЕСПОКОЙНЫЙ ребенок.**

**Определите причины:**

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 причиной может быть:

* Недостаточно сильно развитое торможение. Ребенок непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может задержать 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.
* Неблагоприятные отношения внутри семьи, из-за которых ребенок сильно переживает, 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, когда 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.

**Игры:**

* + Необходимо познакомить вашего ребенка с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются.
* Научите вашего ребенка 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 ненапряженности, 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.