**Управление образования администрации г. Хабаровска**

**МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №167 «Родничок»**

**Консультация**

**для родителей**

**по теме:**

***«10 советов
родителям непоседы»***

**Составил:**

**О. Л. Дудар,**

**воспитатель.**

**2017 г.**

*Ваш ребёнок не может усидеть на месте?
 Он все время прыгаем, бегает и крутится волчком?*

 *Научите его управлять своей активностью и эмоциями!*

Вам кажется, что ребёнок поставил перед собой цель - всё успеть сделать. Иногда это даже умиляет. Ведь он растёт таким любознательным!

Но порой вы просто не можете справиться с маленьким непоседой. Да и ему самому не очень комфортно: он быстро утомляется, становится раздражительным, капризным. Наши советы помогут вам исправить ситуацию.

1. Крепко обнимите.

Телесный контакт важен для любого ребёнка. А для вашего - особенно. Почаще прижимайте его к себе, берите на руки, усаживайте на колени. Но никогда не делайте это насильно.

2. Помогите остановиться.

Постоянная суета изматывает не только взрослых. Вы пытаетесь удержать его на одном месте, а он - ни в какую! Всё потому, что, начав, малыш уже не может сам остановиться. Не ждите, пока он очень устанет: заинтересуйте его рисованием, лепкой, чтением книг или пазлами.

3. Прогоните тревогу.

Хаотичность движений, неумение дослушать до конца, проглатывание слогов в словах - явные признаки перевозбуждения. Чаще всего оно возникает из-за ревности, боязни остаться в одиночестве, недостаток внимания, обиды. Чтобы освободиться от тревоги, малыш пытается максимально заполнить жизненное пространство. Постарайтесь найти главную причину его беспокойства и устраните её.

4. Усмирите агрессию.

Чтобы управлять своими эмоциями, сначала нужно научиться распознавать их. Называйте все чувства, которые испытывает малыш: «Ты очень рассержен», «Тебе грустно и одиноко», « Как здорово и весело!». Обращайте внимание ребёнка на те моменты, когда у него хорошее настроение. Но не осуждайте его за агрессию. Если она накапливается, малыш раздражатся по мелочам, дерётся, кусается и царапается. Лучший способ утихомирить злюку - позволить ему выплеснуть негативные эмоции. Договоритесь: когда на душе у него тяжело, пусть он изо всех сил стучит палкой по полу, визжит и даже рычит. Только предупредите, что причинять боль живым существам ни в коем случае нельзя.

5. Выслушайте и поймите.

Буйным поведением и провоцирование конфликтов ребёнок пытается обратить на себя внимание. Воспринимайте все это как просьбу о помощи и постарайтесь распознать причину. Возможно, день был перенасыщен событиями. А может быть, малыш просто не выспался.

Сделайте ему ванну с морской солью, легкий массаж. Предлагаем ещё одно действенное средство: медленно проведите пальцем по лицу ребёнка, нежно погладьте глаза, нос, рот... Это его сразу успокоит.

Расскажите крохе увлекательную историю, обыграйте ситуацию с мягкой игрушкой. Сказкатерапия непременно сработает!

6. Не ругайте и не наказывайте.

Малыш совсем не виноват в том, что ему трудно сосредоточиться и овладеть собой. А попытки переучить не всегда приводят к быстрому результату. Действуйте мягко. Если вы сердитесь, объясните почему. Ребёнку важно знать: родители любят его любым, несмотря ни нам что.

7. Соблюдайте режим.

Малышу поможет четкий распорядок дня. Дайте ему возможность самостоятельно проснуться, спокойно умыться. Спланируйте все так, чтобы не поторапливать его и не нарушать привычный ход событий

 8. Ставьте четкие задачи.

Если карапуз пропускает ваши слова мимо ушей, это происходит вовсе не из вредности. Психологи утверждают: чтобы добиться результата, нужно давать четкие установки. Не повторять бесконечно «надень колготки», а вложить их малышу в руки и четко сформулировать просьбу. Только не устраивайте соревнование, кто быстрее оденется. Иначе малыш будет стремиться не к решению задачи, а к первенству любой ценой.

9. Вводите ограничения.

Найдите золотую середину между требовательностью и вседозволенностью. Понятие «нельзя» позволяет крохе чувствовать себя в безопасности. Если вы доступно объясните и обоснуете свои запреты, ребёнок воспримет их без возражений.

10. Хвалите и поощряйте.

Малышу бывает трудно усидеть на месте, когда мама читает ему сказку. Он часто отвлекается на них, но непременно возвращайтесь к чтению. С раннего возраста приучайте его доводить дело до конца. У него это получилось? Отлично! Порадуйтесь вместе. Такая награда - прекрасный стимул.

**ВНИМАНИЕ!**

*Диетологи советуют полностью исключить из меню гиперактивного малыша все острое, жареное, пересоленное. Через вкусовые рецепторы эти продукты возбуждают нервную систему. А ваша задача - добиться её равновесия.*