**Рекомендации педагога-психолога МБДОУ № 75**

**для родителей непоседливых малышей**

 Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены поведением ребенка.

 Избегайте категоричных слов и выражений, упреков, угроз.

 Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Не унижайте ребенка.

 Постарайтесь выделить для ребёнка комнату для игр и уединения.

 Организация всей жизни должна действовать на ребёнка успокаивающее.

 Разговаривайте с ребёнком всегда сдержанно и спокойно.

 Поддерживайте дома четкий распорядок дня.

 Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах, так как это оказывает на такого ребёнка чрезмерно возбуждающее воздействие.

 Во время игр ограничивайте ребёнка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

 Оберегайте ребенка от утомления.

 Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергии. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.

 Постоянно учитывайте недостатки ребенка.

 Покажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел.

 Применяйте действие, когда это необходимо. Например, если ваш ребенок упрямо бегает, держите его за руку, при этом объясняя опасности. Ребенок, который ведет себя агрессивно или несносно, может извлечь пользу, если вы будете крепко держать его, но одновременно с любовью и поддержкой.

 Удалите ребенка из конфликтной ситуации. Выслушайте его, разделите чувства.

 Делайте вместе, играйте вместе.

 Делайте себе перерыв (выйдите из комнаты, позвоните другу, поплачьте, примите душ).

 Выберите способ поощрения (достижения можно поощрять наклейками, со словами: Ты замечательно справился», набрав 20 наклеек, ребенок может получить более ощутимую награду, например, игру за компьютером, посещение друга, посещение развлекательных мест, пойти спать попозже, мороженое)

 Сосредоточитесь на вашем ребенке, любите вашего малыша.