**Рекомендации по общению с беспокойным ребенком.**

* Избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать. Четко решите, что можно и чего нельзя, и согласуйте свою позицию со всеми членами семьи.
* Показывайте ребенку своим поведением пример: не идите на поводу у своих эмоций.
* Уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым. В то же время объясните ему, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы.
* Прежде чем улаживать конфликтную ситуацию с ребенком, необходимо сбросить раздражение и напряжение. Для этого можно сделать несколько упражнений.

*Упражнение на дыхание.* Глубоко вдохните. На выдохе резко «сорвите» напряженную маску со своего лица: «погасите» глаза, расслабьте шею, грудь, губы. Представьте, что, выдыхая воздух вы снимаете с себя охватывающее ваше тело напряжение и сбрасываете его.

*Массаж.* Дотроньтесь кончиками пальцев до своих век, проведите ладонями по лицу ото лба к подбородку, «снимая» маску усталости и гнева.

Нужно поощрять и хвалить детей за любую, даже маленькую на ваш взгляд победу, терпеливо относиться к их неудачам. Важно проявлять любовь, доброжелательность, заботу, тогда совместная работа будет успешной.

Материалы подготовила учитель-дефектолог ОЦДиК

Евсеева Алина Владимировна.