Если ваш ребенок очень подвижный

Активность детей часто раздражает взрослых, бывает хочется, отдыха и тишины. А для ребенка движение –средство развития и роста, т.е. естественная потребность. Ну конечно, бывают разные ситуации.

Как же понять, действительно ли это проблема, или естественная потребность ребенка в движении, а также, выяснив ее причины.

**Как предотвратить проблемы**

* Важно помочь перевозбужденным детям почувствовать себя уверенно, научить самоконтролю и самоуважению.
* Информируйте детей заранее о предстоящих делах: «Сейчас мы оденемся и пойдем гулять. Примерно через час вернемся и будем обедать. Надевай сапожки, куртку и пойдем»
* По возможности, придерживайтесь режима дня – сон, еда, прогулка, в одно и то же время.
* Научитесь видеть положительные стороны в активности ребенка: он быстро включается в действие, быстро выполняет работу.
* Не предлагайте ребенку занятий, требующих слишком долгого сидения на одном месте.

**Как справиться с проблемой, если она уже есть**

* Слишком энергичному ребенку нужно давать время и возможность выплеснуть свою энергию так, чтобы это не принесло вреда ни ему, ни окружающим: кувыркаться на матраце, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик или силомер.
* Чтобы помочь активному ребенку сосредоточиться, возьмите его на колени, или придерживайте его рукой за плечи, двумя руками за предплечья.
* Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».
* Поручайте ему дела, в которых нужно проявление его активности – собрать всех к столу, принести необходимый предмет.

Подготовила Педагог-психолог Павлова М. А.