Активные дети

Активность частенько раздражает взрослых, которым хочется, чтобы все вокруг было «чинным и благонравным». В то же время, для ребенка движение – это и признак, и средство развития и роста, т.е. естественная потребность.

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами , потому что видят реакцию взрослых, недовольных их поведением. Но по-настоящему это можно сделать только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребенка в движении, а так же, выяснив ее причины.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Как предотвратить проблемы** |  **Как справиться с проблемой, если она уже есть** |
|  * 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 .Надеваем сапожки , куртку и пойдем».
* По возможности , придерживайтесь режима дня –сон, еда , прогулка, в одно и тоже 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
 | * 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.
 |