

## Если ребенок чрезмерно активный



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 сделать это можно, только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребенка в движении, а также выяснив причины.

### Как предотвратить проблему

Важно помочь перевозбужденным детям почувствовать себя уверенно, научить самоконтролю и самоуважению.

Информируйте ребенка 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 малышу занятий, требующих слишком долгого сидения на одном месте, в конце концов, рисовать можно и стоя, и лежа.

### 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 матрасе, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик или силомер.

- Чтобы помочь активному ребенку сосредоточиться, возьмите его на колени или придерживайте его рукой за плечи.

- Как можно чаще, когда малыш спокоен, давайте ему знать, что его сверхаппетивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

- Поручайте ему дела, в которых нужно проявление активности, — собрать всех к столу, принести необходимый предмет.