**АКТИВНЫЕ ДЕТИ**

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

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных им 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 ПРОБЛЕМУ?***

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

- Информируйте детей заранее о предстоящих делах: «- Сейчас мы одеваемся 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: пролезать под стульями, кувыркаться на полу.

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

- 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.»