**Активные дети**

Активность часто раздражает взрослых, которым хочется, чтобы все вокруг было «чинным и благородным».

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, также, 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 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 приносило вреда ни ему, ни окружающим: кувыркаться на матрасе, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик или силомер.

- Чтобы помочь активному ребенку сосредоточится, 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 проявлять его активность – собрать всех к столу, принести необходимый предмет.