

## **Как помочь малышу избавиться от лишней активности**

**Прежде всего, необходимо создать ему определенные условия жизни.**

- Спокойная психологическая обстановка в семье без и постоянной спешки, которая так характерна для нашей жизни. Поменьше нервничайте сами, старайтесь не менять планы, не торопите своего ребенка.

- Четкий режим дня с обязательными прогулками на свежем воздухе, где можно без ограничений прыгать и бегать, резвиться и играть. В режиме дня следует предусмотреть и утреннюю зарядку.

- Малыш не виноват в том, что он такой подвижный. Он по-другому просто не может, поэтому не ругайте и тем более не наказывайте его. Старайтесь удержаться от критики и замечаний. Этим можно добиться только чувства вины у ребенка за то, что он не такой как другие, и ребенок просто уйдет в себя. Психологи даже советуют родителям вообще перестать обращать внимание на те его поступки, которые являются следствием его повышенной возбудимости и неусидчивости. Ограничивая активность и инициативу ребенка, взрослые, скорее, добиваются не послушания, а равнодушия, незаинтересованности, что впоследствии может привести к школьным неудачам.

- Можно попытаться научить ребенка управлять собой, контролировать свои эмоции. Ему необходимо выплеснуть энергию – помогите ему в этом. Можно изо всей силы попинать мяч, постучать кулаками по подушке, побросать в даль камни, но... предупредите, что такое раскрепощение возможно в определенном месте и в определенное время. Это будет психологически ограничивать его эмоции.

- Немаловажную роль в нормализации поведения играет питание вашего непоседы. Стоит ли говорить, что в его рационе не должно быть недостатка витаминов и микроэлементов. Поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тешенного, свежих овощей и фруктов. Но не стоит навязывать еду, это будет лишняя нервозность и для вас, и для вашего малыша.

- Постепенно приучайте ребенка к пассивным играм. Лепить, собирать пазлы, рисовать – вы обязательно должны вместе. Если он при этом отвлекается и убегает, следуйте за ним, однако после такого «отдыха» обязательно вернитесь закончить задание – это должно у него войти в привычку. Особенно полезны игры, которые одновременно с физической разрядкой, развивают внимание.

- У вас с ребенком должен быть свой фирменный рецепт расслабления – определенная книжка или музыкальное произведение – лишь бы ребенок спокойно получал от этого удовольствие.

- Будьте готовы, что основную роль в обучении вашего непоседы в школе придется вам, дорогие родители. Причем помощь нужно оказывать не только при выполнении домашних заданий. Иногда придется вновь разъяснить материал, который нужно было усвоить на уроке.

- Лучшим способом направить энергию туда, куда надо, являются занятия спортом. Спорт даст ребенку возможность проявить себя и, кроме того, научить владеть собой. По мнению врачей, самый полезный вид спорта для чересчур активных детишек – плавание. Водные процедуры снижают возбудимость нервной системы и служат хорошей закалкой для всего организма. Полезны также и восточные единоборства, так как они прививают навыки самоконтроля и дисциплины, помогают избавиться от лишней энергии. Командные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол – учат не только соблюдать правила, и контролировать себя, но и взаимодействовать с другими игроками.

**Однако лучшее лекарство для таких малышей – чуткое и терпеливое отношение родителей к своему непоседе.**