Активность частенько раздражает взрослых, которым хочется, чтобы все вокруг было «чинным и благонравным». В то же время, для ребенка дошкольного и младшего школьного возраста движение - это 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 преодолеть 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 сапоги, 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 ребёнку 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 матраце, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик или силомер.

Чтобы помочь активному ребенку сосредоточиться, возьмите его за руку или придерживайте рукой за плечи.

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 активности, - собрать всех к столу, принести небольшой предмет.