
Памятка для родителей

АКТИВНЫЙ РЕБЕНОК: НАПРАВЬТЕ ЭНЕРГИЮ В НУЖНОЕ РУСЛО

Уважаемые папы и мамы! Активность детей часто раздражает взрослых, которым хочется, чтобы всё вокруг было «чинно и пристойно». В то же время для ребенка движение – это естественная потребность.

В большинстве случаев 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, и выяснив ее причины.

Как предотвратить проблему? Как справиться, если проблема уже есть?

➤ Помогите перевозбужденным детям почувствовать себя уверенно, научите их самоконтролю и самоуважению.

➤ Информировать 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, прием пищи, прогулка в одно и то же время.

➤ Научитесь видеть положительные стороны в активности ребенка: он легко включается в действие, быстро выполняет работу и т. д.

➤ Не предлагайте ребенку занятия, которые требуют сидячего положения.

➤ 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, посадите его на колени или придерживайте рукой за плечи, а двумя руками за предплечья.

➤ Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его поведение исправляется: «Видишь, ты уже можешь сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

➤ Поручайте ребенку дела, в которых нужно проявить активность: позвать всех к столу, принести необходимый предмет и т. п.