**Советы для родителей активных детей**

|  |
| --- |
| Последнее время особенно часто ко мне на консультацию приводят активных деток дошкольного возраста, у многих из них диагностирован СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность). И конечно основной вопрос родителей: "Что делать?".       Обычно начинаю с своего рода "ликбеза", объясняя, что к плохому поведению, избалованности и непослушанию, такая излишняя активность ребенка отношения неимеет.     1. Представьте, что психика вашего ребенка это машина без тормозов. То есть разогнаться самостоятельно он может, а вот успокоиться – нет. Поэтому именно [взрослые](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) могут помочь малышу «затормозить». Это может быть спокойная совместная с родителем игра, чтение книг. Можно взять ребенка на колени и посидеть с ним некоторое время, отлично помогает легкий расслабляющий массаж или просто нежные поглаживания, то есть много тактильного внимания.   2. Помните, что вашему активному ребенку особенно нужен четкий режим дня, который соблюдается изо дня в день. Желательно, чтобы этого режима придерживались все члены семьи. Например, садиться ужинать всей семьей в одно и тоже время, возможно, это решит и проблему аппетита, который обычно снижен у активных детей.   3. Так как у ребенка много энергии, то должны существовать и организованные взрослыми пути их выхода, иначе ребенок будет, как обычно, «крушить» все вокруг себя. Такими путями могут быть обязательные ежедневные прогулки, во время которых ребенок должен бегать, прыгать или кататься на велосипеде. В общем, проявлять физическую активность, а не просто шагать по тротуару за руку с родителем. Полезны поездки к морю, на природу, где ребенку можно будет и побегать, и покричать. Еще один способ для выхода энергии – выполнять дома зарядку или ряд физических упражнений, а лучше специальные нейропсихологические комплексы упражнений, которые вам может подобрать специалист.   4. Развивайте мелкую моторику вашего активного ребенка: лепка из пластилина, нанизывание бусинок, мозаика, аппликации, игры с песком, крупой, водой, рисование, раскрашивание. Возможно, сначала ребенку будет сложно выполнять мелкую и кропотливую работу, но подобные занятия, кроме всего прочего, учат ребенка еще и контролировать движения своего тела, причем не только мелкие, но и более крупные.   5. Создайте для ребенка безопасную среду. Если вы знаете, что ваш ребенок активный, то проще убрать все бьющиеся или ценные вещи, чем бесконечно контролировать и отдергивать ребенка, чтобы он их не трогал.   6. Самое главное. Активные дети активно нуждаются во внимании родителей. Чаще всего они его и получают, но в качестве постоянного присмотра и контроля. Старайтесь играть вместе с ребенком, читать ему книжки, когда он сидит у вас на коленях, гладьте и целуйте вашего малыша. И помните, ребенок отражает ваше эмоциональное состояние: чем спокойнее будете вы, тем спокойнее ваш малыш. |