**Как себя вести с подвижным ребенком**

Подвижность – естественное свойство ребенка. Нежелательно ограничивать его в стремлении побегать, попрыгать, порезвиться, поиграть в шумные игры. Но иногда активность сорванца настолько изматывает родителей, что они уже не знают как себя с ним вести.



Инструкция

1Сначала понаблюдайте за своим [сыном](https://www.kakprosto.ru/kak-888825-kak-obschatsya-s-vzroslymi-detmi) или дочерью. Подвижный ребенок обычно любит разные игры, но вместо спокойных развлечений предпочитает активные. Он любит много разговаривать, задавать множество вопросов и с любопытством выслушивать на них ответы. Такой малыш редко проявляет свою агрессивность первый. Как правило, только в ссоре может дать сдачи своему ровеснику. Подвижное дитя ведет себя по-разному в знакомой и незнакомой обстановке. То есть в гостях или в [садике](https://www.kakprosto.ru/kak-82790-kak-organizovat-dosug-v-detskom-sadu) его поведение может быть вполне безмятежным, а дома энергичным. Подвижные дети редко страдают кишечными расстройствами кишечника и сна.

2

Не упускайте вероятность, что ребенок гиперактивен. Это значит, что он зачастую не способен играть в настольные игры, слушать сказки, так как быстро отвлекается и находится в постоянном движении. А если устает, то начинает впадать в истерику. Такой ребенок быстро говорит, проглатывает слова, задает вопросы, а ответы на них уже не слушает. Обычно он ведет себя агрессивно, не контролирует свое поведение и не реагирует на ограничения и запреты. Его активность проявляется всегда независимо от окружающей обстановки. Гиперактивные дети часто страдают от пищевой аллергии, нарушения пищеварения и сна.

3

В первом случае, когда ребенок просто подвижный, учитывайте его особенности, общаясь с ним спокойно и ровно. Обязательно соблюдайте вместе с сыном или дочкой четкий распорядок дня. То есть вовремя укладывайте спать, почитав перед сном книжку, поиграв в спокойные игры. Утром ласково и постепенно поднимайте малыша. Сведите до минимального количества запреты, придерживаясь самых главных из них. Давайте ребенку недолговременные задания по его силам, постепенно приучая к усидчивости. И щедро хвалите за их выполнение. Далее ставьте перед ним более длительные [по времени](https://www.kakprosto.ru/kak-874404-kak-zapolnyat-test-dvizheniya-ploda) задачи. Заполняйте все время [ребенка](https://www.kakprosto.ru/kak-823701-kak-ubrat-korochki-na-golove-rebenka) интересными и разными занятиями. Позволяйте непоседе чаще играть в подвижные игры [для детей](https://www.kakprosto.ru/kak-870941-kak-rasskazat-rebenku-o-vremenah-goda). На прогулках разрешайте вволю выпустить энергию, не допуская перевозбуждения Занятия спортом для таких детей – лучшее решение.

4

Во втором случае, если есть подозрения, что дитя является гиперактивным, придерживайтесь тех же советов, которые были даны для воспитания подвижного ребенка. Но обязательно обратитесь с ним к детскому неврологу, невропатологу или к психиатру. Он поставит точный диагноз и даст профессиональную медицинскую консультацию. Одновременно посетите детского психолога, который покажет методы релаксации. Подскажет, как научить малыша проявлять свою агрессию адекватным способом, как развивать его внимание и умение контролировать свои движения. Он также даст необходимые рекомендации воспитателям и учителям сорванца. Для гиперактивного ребенка желательно отвести отдельную комнату, в которой не будет лишних предметов. Обои на стенах для успокоения должны быть зеленых и голубых оттенков