

Так как у ребенка много энергии, то должны существовать и организованные взрослыми пути их выхода, иначе ребенок будет перевозбуждаться, «крушить» все вокруг себя. Представьте, что психика вашего ребенка это машина без тормозов. То есть разогнавшись самостоятельно он может, а вот успокоиться – нет. Поэтому именно взрослые должны 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.

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 то же время, возможно, это решит и проблему аппетита, который обычно снижен у активных детей.

Консультация к проекту по сенсорной интеграции

АКТИВНЫЙ РЕБЕНОК: НАПРАВЬТЕ ЭНЕРГИЮ В НУЖНОЕ РУСЛО.

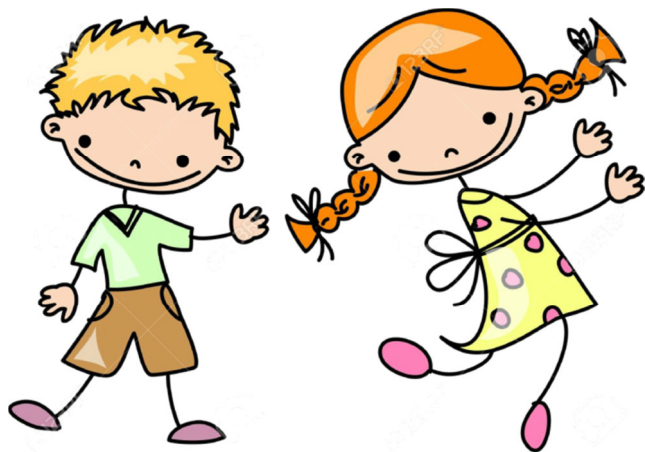


Такими путями могут быть обязательные ежедневные прогулки, во время которых ребенок должен бегать, прыгать или кататься на велосипеде. В общем, проявлять физическую активность, а не просто шагать по тротуару за руку с родителем. Полезны поездки к морю, на природу, где ребенку можно будет и побегать, 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.

Самый верный способ направить энергию ребенка в нужное русло – это **физическая активность**. Спорт полезен не только с физиологической точки зрения (укрепление мышечного корсета, развитие выносливости, укрепление сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы), но и с психологической — развивается стремление к выполнению поставленных задач, ребенок учится побеждать и проигрывать, планировать время, слушать и выполнять инструкции. Кроме того, активному ребенку занятия спортом позволит рационально «тратить» свою энергию.

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 крупные, но и более мелкие.

Создайте для ребенка безопасную среду. Если вы знаете, что ваш ребенок активный, то проще убрать все бьющиеся или ценные вещи, чем бесконечно контролировать и одергивать ребенка, чтобы он их не трогал.

Подытожим:

- если Вы сомневаетесь, в природе активности Вашего ребенка, обратитесь к специалистам (педиатр, невролог, психолог);
- создайте ребенку оптимальные условия для расходования его энергии

(отдайте в спортивную секцию, используйте подвижные игры, больше гуляйте на свежем воздухе, организуйте дома место, где можно прыгать, например);
- прежде чем записать ребенка в ту или иную спортивную секцию, во-первых, проконсультируйтесь с педиатром, т.к. возможны некоторые ограничения для занятий (нестабильность шейных позвонков или плоскостопие), во-вторых, поинтересуйтесь мнением ребенка, ходить на занятия «из-под палки» не лучший вариант;
- обозначьте «правила» поведения дома и в гостях, что можно делать и что нельзя, при этом выделите время в течение дня, когда ребенку будет можно бегать и кричать;
- придерживайтесь постоянного распорядка дня;
- обозначьте обязанности по дому, которыми мог бы заниматься ребенок.



И 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, что ребенок отражает ваше эмоциональное состояние: чем спокойнее будете вы, тем спокойнее будет и малыш.

