**Если ребенок подвижный, очень активный…**

* Гиперактивный ребенок не виноват, что он такой подвижный, можно говорить о том, что у него просто еще не дозрела система самоконтроля. Поэтому бесполезно его ругать, наказывать, ставить в угол,  устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.
* Научить ребенка управлять собой – это очень важная задача. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами, например сделать «подушку злости», играть в дартс. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.
* В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
* В воспитании все члены семьи должны придерживаться одних принципов и правил.
* Во время деятельности вашего малыша необходимо убрать лишние предметы, которые могут попасть ему на глаза, это поможет ему лучше сконцентрировать свое внимание.
* Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
* Очень важно родителям быть спокойными, запастись терпением. Лучше спокойно повторить, показать, как правильно, чтобы ребенок справился с деятельностью сам, может не сегодня, а завтра или послезавтра…Выплескивание своих бурных эмоций ведет к тому, что ребенок будет вам подражать.
* Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).
* Не стоит приглашать к себе много гостей, брать ребенка в шумные компании.
* В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответсвовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.
* Для подвижного ребенка просто необходима физическая активность. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать. Стоит попробовать активные виды спорта.
* Не смотря на повышенную необходимость в физической нагрузке, следует приучать малыша также к пассивным играм. Мы можем читать, а еще рисовать, лепить. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим…"), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию.
* Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.
* Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться  правильного питания, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Еще одно золотое правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!
* Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. На примере относительно простых дел постарайтесь научить его  правильно распределять силы, а также  планировать и доводить до конца начатые дела. Важно развить у малыша чувство ответственности за собственные поступки.
* Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя», говорите сдержанно, спокойно, мягко.
* Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
* Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером, избегайте беспокойных, шумных приятелей.
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

**Если ребенок очень активный…**

-продумать режим дня – подъем, прогулка, игра, еда, все должно быть в одно и тоже время - необходимо обсудить режим с ребенком;

- друзей может быть немного и желательно, чтобы они были не такими активными;

- приобщайте к подвижным и спортивным играм;

- используйте тихие, спокойные игры – мозаика, чтение, рисование, лепка, лото и др.

- не нужно много игрушек для игры, все должно быть с меру необходимо;

- поощряйте любые старания ребенка;

- уделите внимание обстановке в комнате – окраска стен и потолка, лишние предметы и игрушки;

- сократите просмотр телевизора;

- не выплескивайте отрицательные эмоции при ребенке, так как он вам подражает;

**- будьте последовательны в поощрениях и наказаниях**