Ваш ребенок не может усидеть на месте? Он все время прыгает, бегает и крутится волчком? Научите его управлять своей активностью и эмоциями!

10 советов родителям непоседы:

1. Крепко обнимите

Телесный контакт важен для любого ребенка. А для вашего особенно. Почаще прижимайте его к себе, усаживайте на колени.

2. Помогите остановиться

Постоянная суета изматывает не только взрослых. Вы пытаетесь удержать ребенка на одном месте, а он – ни в какую! Не ждите, пока он очень устанет: заинтересуйте его рисованием, лепкой, чтением книг или пазлами.

3. Прогоните тревогу

Хаотичность движений, неумение дослушать до конца – явные признаки перевозбуждения. Чаще всего оно возникает из-за ревности, боязни остаться в одиночестве, недостатка внимания, обиды. Постарайтесь найти главную причину его беспокойства и устраните её.

4. Усмирите агрессию

Чтобы управлять своими эмоциями, сначала нужно научиться распознавать их. Обращайте внимание ребенка на те моменты, когда у него хорошее настроение. Но не осуждайте его за агрессию. Лучший способ утихомирить злюку – позволить ему выплеснуть негативные эмоции (можно стучать палкой по полу, визжать и даже рычать, но не причинять боль живым существам!)

5. Выслушайте и поймите

Буйным поведением и провоцированием конфликтов ребенок пытается обратить на себя внимание. Воспринимайте все это как просьбу о помощи и постарайтесь распознать причину. Возможно, день был перенасыщен событиями, а может малыш просто не выспался.

6. Не ругайте и не наказывайте

Ребёнок совсем не виноват, что ему трудно сосредоточиться и овладеть собой. Действуйте мягко. Ребенку важно знать: родители любят его любым, несмотря ни на что.

7. Соблюдайте режим

Поможет четкий распорядок дня. Спланируйте все так, чтобы не поторапливать ребенка и не нарушать привычный ход событий.

8. Ставьте четкие задачи

Психологи утверждают, чтобы добиться результата, нужно давать четкие установки. Не повторять бесконечно «надень колготки», а вложить их ребенку в руки и четко сформулировать просьбу.

9. Вводите ограничения

Найдите золотую середину между требовательностью и вседозволенностью. Если вы доступно объясните и обоснуете свои запреты, ребенок воспримет их без возражений.

10. Хвалите и поощряйте

С раннего детства приучайте ребенка доводить дело до конца. У него это получилось? Отлично! Порадуйтесь вместе. Такая награда – прекрасный стимул.