**Гиперактивный ребенок**

Особенно внимательно стоит отнестись к гиперактивным детям – им тяжело «переключаться» с одной эмоции на другую, «переходит» из  возбужденного состояния к спокойному.

**Рекомендации:**

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые - могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить “нет”, “нельзя”, “прекрати” – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

**Полезные игры и упражнения**

**Игры на расслабление:**

**Упражнение «Снеговик» (для детей до 8 лет)**

Это упражнение можно превратить в небольшую игру, где ребенку предстоит сыграть роль снеговика:

Наступила зима. Слепили ребята во дворе снеговика. Красивый получился снеговик (нужно попросить ребенка изобразить снеговика).

Есть у него голова, туловище, две руки, которые торчат в стороны, стоит он на двух крепеньких ножках…

Ночью подул холодный-холодный ветер, и стал наш снеговичок замерзать.

Сначала у него замерзла голова (попросите ребенка  напрячь голову и шею), потом – плечи (ребенок напрягает плечи), потом – туловище (ребенок напрягает туловище).

А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снеговика. Уперся снеговик своими ножками (ребенок сильно напрягает ноги), и не удалось ветру ее разрушить.

Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снеговика и решило его отогреть. Стало солнышко припекать, начал снеговик таять.

Первой начала таять голова (ребенок свободно опускает голову), потом – плечи (ребенок расслабляет и опускает плечи). Затем растаяли руки (мягко опускаются руки), туловище (ребенок, как бы оседая, склоняется вперед), ноги (ноги мягко сгибаются в коленях).

Солнышко греет, снеговик – тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле…

Затем, если у ребенка есть такое желание, снеговичка можно «слепить» заново.

**Упражнение «Апельсин»**

 Ребенок лежит на спине или удобно сидит.

Попросите его представить, что в правой руке он держит апельсин.

Пусть малыш попробует выжать из сочного фрукта как можно больше полезного сока (рука ребенка должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

Затем кулачок разжимается, рука отдыхает.

Потом апельсин оказывается в левой руке, и процедура выжимания из него сока повторяется.

Желательно делать упражнение два раза подряд. Выжимая сок второй раз, апельсин можно заменить лимоном.

**Игры на развитие внимания:**

Ежедневное выполнение ребенком этих и аналогичных упражнений, может значительно улучшить его способность к концентрации внимания. Главное – сделать занятия систематическими. Первые результаты вы увидите уже спустя два месяца.

**Сыщик «Зоркий Глаз»**

Для того чтобы одержать победу в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние вещи.

Выберите небольшую игрушку или какой-то предмет, который малышу предстоит найти.

Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме.

Попросите ребенка выйти из комнаты.

Когда он это сделает, оставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза.

В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, в шкаф, за занавеску и подобные закрытые места. Игрушка должна располагаться так, чтобы ребенок мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, – ему нужно просто внимательно их рассматривать.