

# ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

*советы родителям*



## **С О В Е Т Ы ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

### **Обнимайте своего ребенка.**

Тактильный контакт для всех деток невероятно важен. А для маленького непоседы особенно. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и счастливым, его нужно обнимать не меньше 8 раз в день, часто брать на руки, усаживать на колени и периодически устраивать шуточную возню с щекотанием, обниманием и целованием. Но никогда не устраивайте таких игр насильно, тактильный контакт только по обоюдному желанию.

### **Помогайте ему успокоиться и расслабиться.**

Разыгравшись, ребенок уже не может успокоиться сам. Процесс укладывания спать превращается в пытку для обоих. Поэтому не стоит ждать, когда малыш устанет до изнеможения и просто свалится с ног. Придумайте совместное спокойное занятие, порисуйте, сделайте расслабляющую и успокаивающую зарядку, почитайте книжку.



### **Придерживайтесь режима дня.**

Режим дня очень важен для ребенка. Ритуалы, привычные последовательности вносят стабильность, спокойствие и уверенность в его жизнь. Спланируйте день, чтобы у ребенка было достаточно времени на то, чтобы выспаться, умыться, покушать и выполнить все намеченные им дела. Сон, прогулки и прием пищи должны происходить всегда в одно и то же время и не нарушать для малыша привычный ход событий его жизни.

### **Учите доводить дело до конца.**

Ребенку сложно усидеть на месте, даже когда вы читаете ему интереснейшую книжку. Он вскакивает, прыгает и задает массу вопросов. Не раздражайтесь, удовлетворите его любопытство, но после этого вернитесь к месту, на котором остановились. Приучайте ребенка понемногу с раннего детства доводить любое дело до конца. Обязательно хвалите и поощряйте. Вот увидите, такая награда порой творит чудеса!



## **Научитесь слушать и понимать своего ребенка.**

Попробуйте воспринимать плохое поведение своего ребенка как просьбу о помощи и постарайтесь выяснить причину. Возможно, малыш не выспался и устал, голоден или испугался, чего-то боится или плохо себя чувствует. Он чувствует, что что-то не так, но объяснить, высказать свои ощущения и переживания еще не может. Тут поможет теплая ванна, нежные прикосновения пальцами к лицу малыша, медленное поглаживание. Спокойно и плавно проведите по носику, лобику, глазкам и губкам ребенка. Хорошо помогает медитация, сказкотерапия, успокаивающая гимнастика, йога.

Любите ребенка всегда. И всегда давайте понять, что вы любите своего малыша даже тогда, когда он ведет себя плохо, капризничает и дерется. Не ругайте и не кричите, малыш не виноват в том, что ему сложно овладеть собственными эмоциями. Если же вы сердитесь, объясните ребенку почему. Осуждайте не самого ребенка, а его поступки.



### **Вводите ограничения.**

Диетологи рекомендуют исключить из меню гиперактивных детей все острое, соленое, жареное и сладкое. Чипсы, сухарики, сладкая газировка, картошка фри, соленья и копчености, пирожные, конфеты, шоколад возбуждающе действуют на вкусовые рецепторы, перенасыщая кровь быстрыми углеводами, что сопровождается дополнительным всплеском энергии.

Также попробуйте нащупать золотую середину между требовательностью и вседозволенностью. Используйте минимум «нельзя», но в этом случае ребенок должен подчиняться им безоговорочно. Все свои запреты всегда объясняйте, тогда ребенок воспримет их спокойно и без возражений.



Не всегда легко родителям справиться с маленьким крутящимся волчком ребенком, который не успокаивается и не затихает ни на минуту. Не только родители устают от такой повышенной активности, но и сам малыш страдает. Он быстро утомляется, раздражается, начинает капризничать, ему трудно самому успокоиться. Поэтому малышу нужно помочь, научив его управлять своей активностью и своими эмоциями.

