

# ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

*советы родителям*



## **Преодолейте детские страхи и тревоги.**

Невозможность усидеть хотя бы минуту на одном месте, неумение дослушать, довести дело до конца, сбивчивая речь с проглатыванием букв и слогов, хаотичность движений – это все следствие перевозбуждения. Причина такого поведения, по опыту психологов, чаще всего заключается в страхе остаться одному, недополучить свою долю родительского внимания, в ревности или обиде. Чтобы избавиться от своих переживаний и страхов, ребенок пытается заполнить собой все жизненное пространство, быть постоянно в центре внимания родителей и близких ему людей. Всеми силами отыщите реальную причину беспокойства ребенка и найдите возможность ее устранить.



## **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, лобик, 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.



## **Избавьтесь от агрессии.**

Для того, чтобы научиться справляться со своими эмоциями, нужно вовремя распознавать их. Поэтому находясь с малышом, озвучивайте все чувства и эмоции, которые им овладевают: «Ты расстроен», «ты сейчас очень сердит и обижен», «тебе грустно и одиноко», «тебе весело и радостно». Всегда обращайтесь внимание ребенка, когда у него хорошее настроение, и в то же время не ругайте и не осуждайте за агрессию. Если вы будете игнорировать всплески счастья и радости у ребенка. Заостряя внимание только на тех моментах, когда ребенок кричит, кусается, дерется и капризничает, вы только поощрите плохое поведение в его глазах.

Когда вы видите, что малыш сердит и раздражен, найдите вместе способ выплеснуть все плохое и избавиться от агрессии. Например, можно притвориться львом и сильно рычать, выражая свое недовольство, можно порвать газету на мелкие кусочки, можно из всех сил стучать палкой во дворе по асфальтированной дорожке или бить подушку, но никогда нельзя причинять боль живым существам.



## **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.



### **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!

