

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

советы родителям



Гиперактивный ребенок отличается от активного и живого ребенка прежде всего тем, что его неусидчивость, чрезмерная двигательная активность ведут к утомлению, капризам, подчас граничащим с агрессивностью, рассеянности внимания и невозможности завершить начатое дело.

Терпение, твердость родителей, а также принятие и понимание характера своего ребенка – это то, что поможет ему хорошо учиться, концентрировать свое внимание на важных вещах и, в конечном счете, преодолеть поставленный диагноз.

Таким детям очень важны рамки, режим дня, с его привычным и четким распорядком. Родителям важно объяснить ребенку, что именно входит в его дневной распорядок и почему важно его придерживаться. Здесь большую роль играет и самодисциплина родителей, ведь им придется подстраивать свою жизнь под распорядок сына или дочери, живя по их часам. Укладываться спать, вставать, делать уроки, принимать пищу, играть и гулять лучше в одно и то же время.

Гиперактивные дети очень чувствительны к элементам хаоса, шума и беспорядка, которые созвучны их природе и психике, поэтому избегайте постоянно работающего телевизора, шумных гостей или раздоров дома, слишком подвижных игр в квартире.

Физическую активность таких детей нужно развивать и стимулировать, направляя в нужное русло. Для

мальчиков хороши командные, игровые, динамичные виды спорта: футбол, баскетбол, акробатика, единоборства. Девочки могут выплеснуть свою энергию в танцах. Важно найти и раскрыть детские способности, не «перегибая палку» и не заставляя ребенка делать то, что ему не по душе.

Гиперактивные дети – это очень чувствительные создания, они не приемлют давления, грубости, агрессии, игнорирования, их бунтом против слишком жесткого обращения будут те же действия в отношении вас. Ребенок может стать неуправляем, если почувствует, что вы слишком многого от него требуете, обижаете или не понимаете его. И потому мягкость в сочетании с последовательностью должны стать вашей единственной тактикой в отношении такого малыша. Не забывайте хвалить ребенка за то, что он делает хорошо, за любое завершённое дело, за проявление его таланта или просто за добрые поступки.

Гиперактивные дети очень зависимы от разного рода влияния сверстников, и потому хороший домашний пример им очень важен, он помогает формированию правильных ценностей и, тем самым, защищает их от негатива, которого не избежать ребенку при общении с детьми в детском саду и школе.

Полноценное питание, хороший сон, прогулки на свежем воздухе, чтение и спокойные занятия (лепка, конструирование, рисование, рукоделие) очень важны для таких детей. Их трудно чем-то увлечь, но

постепенно, увеличивая время занятий, вы увидите, как меняется ваш малыш – становится усидчивей, терпеливей, спокойней.

Очень часто гиперактивность ребенка обостряется на фоне перенесенного им стресса: развода или ссор родителей, грубого обращения с ним в детском саду или школе, разлуки и воспитания на расстоянии от тех, кого он любит. Поэтому любите своего малыша, будьте предельно терпеливы и внимательны по отношению к нему, гордитесь им, станьте для него примером, и гиперактивность по мере того, как ребенок взрослеет, перестанет быть его диагнозом и останется в прошлом.

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.



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.

