

Гиперактивный ребенок: часть 2 - что делать?

В первой части статьи дается подробное описание гиперактивных детей. Вы узнали в нем вашего малыша? Значит, нужно действовать.

Лекарства, прописанные доктором, – это хорошо, однако, этого недостаточно. В ваших силах помочь малышу избавиться от излишков активности, освоить умения, которых ему так не хватает. Проще всего это сделать в игровой форме.

Старайтесь почаще играть с ребенком в пассивные игры. Читайте, рисуйте, собирайте пазлы и конструкторы, занимайтесь лепкой. Если непоседу интересует другое занятие, не упорствуйте, проявите интерес к его воле, но затем мягко и ненавязчиво вернитесь к предыдущему занятию. Вы должны научить его доводить начатое до конца. Не допускайте переутомления ребенка, не думайте, будто занимаясь с ним с особой тщательностью, вы добьетесь того, чтоб он был таким, как другие дети. Уважайте ребенка, принимайте его таким, какой он есть.

Малыш не виноват, что он такой «живчик», поэтому ни в коем случае не ругайте и не наказывайте его. Иначе у ребенка разовьются комплексы неполноценности и снизится самооценка. Вы взрослый мудрый человек! Будьте терпимее! Постарайтесь в первую очередь стать более спокойнее и уравновешеннее. Если вы тоже достаточно эмоциональный и импульсивный человек, пересмотрите свое поведение. Разговаривайте с малышом мягче, не поторапливайте его и не торопитесь сами. Составьте четкий режим для себя и для ребенка.

Когда просите малыша что-то сделать, старайтесь, чтоб ваша речь не была слишком длинной и не состояла одновременно из нескольких просьб. Он их попросту не запомнит, чем вызовет ваше неудовольствие. Подождите, пока он справится с одним заданием, затем давайте следующее. Обязательно хвалите за успехи.

Научите ребенка управлять своими эмоциями. Выплескивать негативные эмоции ему просто необходимо. Если ему хочется драться, объясните, что бить можно только неживые предметы. Выходя на прогулку, дайте ребенку порезвиться – так он выплеснет лишнюю энергию. Старайтесь чередовать буйные и тихие игры. Пойдут на пользу

спортивные подвижные игры, где ребенок должен не только понять цель, но и научиться подчиняться правилам.

Ваша задача помочь ребенку расслабляться. Освойте элементы расслабляющего массажа и регулярно проводите его, займитесь с малышом йогой или медитацией, посоветуйтесь с психологом, он подскажет вам наилучшие способы релаксации.

Пересмотрите рацион питания малыша. Отдайте предпочтение здоровому питанию. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Если малыш не хочет есть, не заставляйте его.

Гиперактивный ребенок очень чувствителен к замечаниям, запретам и наказаниям. Иногда ему кажется, что родители совсем его не любят. Не ругайте его, лучше отвлеките. Почаще говорите ребенку, что вы его любите, целуйте и обнимайте его. Родительская любовь не должна быть заслугой за хорошее поведение. Она безусловна и бескорытна.

Дети вообще чувствительны к эмоциональному состоянию родителей, а гиперактивные дети – вдвойне. Создайте вокруг такого ребенка спокойную обстановку, помните, что ваш малыш очень легко заряжается эмоциями, как положительными, так и отрицательными. В ваших силах обеспечить положительное влияние. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления. Также важна единая линия поведения родителей в отношении воспитания ребенка. Не противоречьте с супругом друг другу, ребенок запутается, что ему все-таки можно делать, а что – нет.

Не следует воспринимать гиперактивность как недостаток. Гиперактивные люди имеют ряд преимуществ по сравнению с остальными. Они способны быстро принимать решения и своевременно реагировать на изменения ситуаций, генерируют нестандартные идеи и смело воплощают их в жизнь. Так что помогите своим детям развить эти сильные стороны. Терпения вам, любви, и будьте здоровы!

Автор - **Анна Ена**

Гиперактивный ребенок: часть 2 - что делать

Автор: admin

04.10.2011 15:38 - Обновлено 02.11.2014 11:29

[Источник](#)