10 советов для родителей гиперактивных детей /консультация для родителей/

Юрочкина Н. Е., учитель-дефектолог
МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида»,
г. о. Саранск, 2018

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.

10 советов для родителей гиперактивных детей:

Обнимайте своего ребенка. Тактильный контакт для всех деток неимоверно 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 устаивать 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.

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, чащу 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.

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 обращайте 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.

Научитесь слушать и понимать своего ребенка. Попытайтесь 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.

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.

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.

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!

Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка!