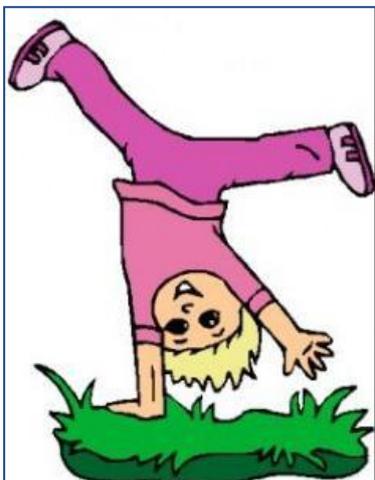


## Воспитание гиперактивного малыша.

— "Ой, какая прелестная у вас двойня!"

— "Ну что вы, у нас просто малыш гиперактивный..."



Шутки шутками, а доля правды в этом есть.

С гиперактивностью ситуация сложилась забавная. С одной стороны, она стала чем-то обыденным. "Ой, да он у меня гиперактивный!" — слетает с уст самых разных мам в адрес просто шумного малыша, любящего подвижные игры. Словом, довольно часто гиперактивностью называют то, что на самом деле таковой не является.

Для того, чтобы не ошибиться и зря не переживать, опишем поведение здорового нормального ребенка, который может обладать некоторыми из

вышеперечисленных признаков вследствие своего врожденного темперамента.

### Темпераментные здоровые дети отличаются от своих гиперактивных сверстников следующим:

- ➔ Любят побегать или иным образом поактивничать, но после этого приходят полежать или спокойно посидеть, например, за просмотром мультфильмов. Таким образом, они способны самостоятельно успокаиваться.
- ➔ У них практически нет проблем со сном, они быстро засыпают и спят положенное их возрасту время.
- ➔ Ночной сон, как правило, долгий и спокойный. Если говорить о малышах 2-3 месяцев жизни, то они могут просыпаться на ночные кормления, но также легко засыпают и не плачут посреди ночи.
- ➔ Детки быстро понимают, где опасность и могут испытывать чувство страха. Впоследствии они не стремятся снова залезть в опасное место.
- ➔ Легко осваивают слово «нельзя», что позволяет вам быстро объясняться с ребенком в будущем.
- ➔ Деток легко отвлечь от истерики новым предметом или рассказом, они способны переключаться и сразу перестают плакать.

➔ Они практически не бывают агрессивны по отношению к вам или к другим детям. Дают играть своими игрушками, иногда после маминых уговоров.



Конечно же, характер родителей передается их ребенку. Возможно, что мама или папа активного ребенка обладают ярким темпераментом и были такими же непоседами в детстве. Но помните, что такие особенности могли передаваться не только от родителей, но и от бабушки или дедушки, а также от других родственников, прабабушек и прадедушек.

### Рекомендации родителям гиперактивных детей.



В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Помните, что гиперактивные дети игнорируют выводы и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

- ❖ Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.
- ❖ Чаще говорите "да", избегайте слов "нет" и "нельзя".
- ❖ Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.).
- ❖ Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи в школе и дома.
- ❖ Введите балльную или знаковую систему вознаграждения. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку.
- ❖ Определите для ребенка рамки поведения — что можно и чего нельзя.
- ❖ Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.
- ❖ Вызывающее поведение ребенка — это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени.
- ❖ Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Награждайте ребенка за его соблюдение.
- ❖ Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку.

- ❖ Избегайте по возможности больших скоплений людей.
- ❖ Оберегайте ребенка от переутомления. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
- ❖ Старайтесь, чтобы ребенок выспался.
- ❖ Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя.
- ❖ Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.
- ❖ Воспитайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию.
- ❖ Помните! Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.



Такой малыш нуждается в чуть большем проявлении любви и внимания, а также терпения, чем обычные дети. Вместе вы сможете быстро и легко пережить этот непростой период вашей жизни и в будущем увидите, какой прекрасный, здоровый и талантливый ребенок у вас вырастет.