

Рекомендации родителям гиперактивного ребенка

Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребёнку взрослых людей.

Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте **детей во всех попытках конструктивного**, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. **Воспитывайте** в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

Избегайте категоричных слов и выражений, жёстких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряжённую обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» - лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановки в семье.

Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребёнок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жёстко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности, как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально. Не опускайте рук. Любите своего ребенка, помогите ему быть успешным, преодолеть любые трудности. Помните, что «Дети похожи на розы - им нужен особый уход. И иногда поранишься о шипы, чтобы увидеть их красоту» (*Мэри Ш. Курчинка*)

Когда становится тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперреактивность проходит. По наблюдениям большинства врачей и психологов, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, а выявленные невротические изменения постепенно нивелируются. В мозгу у ребенка появляются связи, которых не было, или они были нарушены. Важно, чтобы ребёнок подошёл к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности. Так что если у вас гиперактивный ребёнок, помогите ему, все в ваших руках.

Поиграй со мною мама...

Игры для детей на профилактику нервно-мышечного и эмоционального напряжения

«Поиграем в садик»

В выходной день предложите поиграть в «садик». Ребенок может стать воспитателем. Как правило, дети прекрасно изображают своих наставников и сверстников. В этой игре родители увидят многое, потому что ребёнок непроизвольно будет переносить свой «детсадовский опыт» в игровую ситуацию. Точно так же, в игре, можно увидеть и поведение в саду вашего ребёнка, других детей. Очень часто родители считают своего ребёнка тихим, забитым, а в ходе игры вдруг обнаруживается, что он забияка: например, начнёт драться кулаками или игрушками и будет доволен этим.

Упражнение «Дышим животиком»

Обычно это упражнение делают лёжа, но можно выполнить его и сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох).

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох).

Работа диафрагмы должна восприниматься ребёнком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох: Качаю рыбку на волне, вверх (вдох), вниз (выдох) Плывёт по мне.

Брюшное дыхание - противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы, приводит к общему расслаблению). Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребёнку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

Игра «Колючий ёжик» с массажным мячиком

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приёмам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ёжика. Аккуратно кладёте шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ёжика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:

Дай ладошечку, моя крошечка,

Я поглажу тебя по ладошечке.

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь в колючках серый ёжик,

Ищет ягодки-грибочки

Для сыночка и для дочки.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ.**

• **ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

• **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЁЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**

