

Рекомендации для родителей

Что делать родителям, если ребенок сверхактивный?





Быть последовательными. Всегда держать данное слово и выполнять обещания. Если сказали «нет» не менять принятого решения. Ребенок испытывает характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Родителям необходима твердость.



Общаться с ребёнком на равных, как со взрослым, уважая его мнение и, считаясь с его интересами. Сократить количество запретов, но, когда необходимо отказывать, объясняя, почему это нельзя.



■ **Режим дня и твердый распорядок** позволяет свести к минимуму борьбу, которую часто приходится вести родителям, добиваясь от ребенка выполнения таких дел, как одевание, собирание игрушек, чистка зубов. Необходимо просто быть рядом, чтобы помочь малышу. Не стоит ожидать от ребенка, что он по собственному желанию сделает то, о чем его просят. Прежде, чем он сможет соблюдать установленный распорядок по собственной инициативе, нужно достаточно долго повторять все необходимые действия вместе с ним снова и снова.

■ Маленькому ребенку нужны **абсолютные запреты**, которые создаются родителями и последовательно, строго соблюдаются в семье (не включать плиту, утюг, не брать спички, зажигалки, не выходить за пределы двора и т.д.). Жёсткие границы обеспечивают маленькому ребёнку физическую и эмоциональную безопасность. В его сознании возникают границы собственных возможностей.

■ Со временем надо **расширять не только обязанности, но и права ребёнка, позволять малышу быть самостоятельным**, постепенно расширяя границы и не вмешиваться в его дела, если он не просит помощи.



■ **При вспышках упрямства, гнева, истерики** можно **отвлечь** ребёнка на что-то нейтральное, использовать игру или юмор для сглаживания проявлений негативизма.



■ **Не надо оставаться зрителем или участником истерики.** Спектакль всегда рассчитан на конкретного зрителя. Поэтому лучше взять ребёнка за руку и увести в другую комнату, где никого нет или выйти из комнаты, оставив его одного. Когда малыш успокоится, можно объяснить, спокойно и доброжелательно, почему нехорошо так делать. Необходимо научить ребёнка правильно выражать свои желания или несогласие.



■ **Когда ребёнок выходит из-под контроля,** не подчиняется требованиям, можно посадить его к себе на колени, и, молча глядя в глаза, крепко держать, не позволяя вырваться, пока малыш не успокоится. Потом можно сказать, как вы его любите, что Вас устраивает или не устраивает в поведении и выразить уверенность, что впредь такое поведение не повторится. Эти действия позволяют ребёнку почувствовать силу родительской власти, любви и доброжелательности. Если ребёнок сильно возбуждён, и ему трудно успокоиться, можно, удерживая его на руках, умыть лицо холодной водой, которая вызывает кратковременный шок и торможение процессов возбуждения, успокаивая малыша, можно качать его на руках и говорить ласковые слова, но не менять своих решений.



Питание для детей

■ Для сверхактивных деток нужно обогатить пищу продуктами, содержащими Омега-3 жиры, он должен получать комплекс витаминов и минералов, поэтому рацион должен быть разнообразным. И самое главное, учёные доказали прямую связь между потреблением сахара и возбудимостью детей. Сведите к минимуму потребление сладостей.



Самое главное: в доме должна поддерживаться атмосфера спокойствия, безопасности и понимания

- Ограничения, запреты и проявления родительской власти определяются заботой о ребёнке, и всегда должны сопровождаться любовью и уверенностью в правильности и необходимости своих действий!
- **Потому что сила без любви - это насилие,**
- **а любовь без силы**
- **- беспомощность!**

