

## Советы психолога родителям гиперактивных детей

1. Принимайте ребенка таким, каков он есть. Пытаться заставить непоседу чинно себя вести - все равно, что пытаться научить воробья ходить. Двигательная активность - его естественная потребность. И если малыша этого лишить, то замедлится его развитие.
2. Не старайтесь руководить ребенком с помощью крика и силы. В качестве протеста против принуждения малыш может стать неуправляемым.
3. Наблюдая за своим ребенком, вы убедитесь: он сеет вокруг хаос не из любви к разрушениям. Просто ему интересно узнать, с каким звуком падает книжка, слетая с полки, испытать свою силу, ломая пластмассовую машинку, почувствовать, как крошится яичная скорлупа под его крепкими пальчиками. А убежать от вопящей ("Остановись немедленно!") мамы? Это же увлекательнейшая игра!
4. Для того чтобы от своего крохи чего-то добиться, запаситесь спокойствием и терпением. "Мы идем спать, потому что на дворе темно, ночь, все дети, кошечки, собачки пошли спать. И ты должен идти спать". Повторите эту фразу десять раз на разный лад, покажите малышу темную улицу за окном, "заснувшую" лампу, телевизор, морскую свинку. И он поймет, что есть такое правило: когда темно и все спят, ему тоже надо ложиться в постель.
5. Помните: гиперактивные дети легко возбудимы. Поэтому истеричные нотки в вашем голосе: "Положи немедленно, кому сказала, такой-сякой!" - лишь подхлестнут их активность. Лучше сказать: "Это нож, он острый, поэтому маленьким детям нож брать нельзя - им можно больно пораниться". Ребенок усвоит это, как нечто от него и от нас не зависящее. А когда ему о-о-чень захочется стащить нож, он осторожно возьмет его и протянет маме: "На, смотри, я не взял, я просто отдаю тебе, мама".
6. Будьте готовы к тому, что увлеченный бурной деятельностью ребенок не сразу услышит ваши слова. Терпеливо повторите несколько раз, например, что поварешка - не игрушка, а нужная в хозяйстве вещь, и что телевизор может разбиться, если по нему лупить со всей силы.
7. От "запретного" занятия старайтесь отвлекать ребенка не менее интересным, но более безопасным делом. Из кубиков, кстати, получаются красивые пирамидки, из подушек - отличный домик для зайчика.
8. Непоседы – малыши с легковозбудимой нервной системой. Им особенно необходимы спокойные игры. Не забывайте читать детям книжки и обсуждать их: "Этот мишка большой. А этот какой? У волка острые зубки. А у тебя есть зубки?"
9. Внимательно отнеситесь к режиму дня: психика ребенка нуждается в полноценном отдыхе. Регулярные, изо дня в день повторяющиеся ритуалы дают ему ощущение надежности и спокойствия.
10. Постарайтесь, чтобы малыш как можно меньше смотрел телевизор. Давно доказано: телевизор пагубно влияет на нервную систему детей. Устройте эксперимент. Проведите день, не включая "электронного друга". И вы заметите, что не только ребенок, но и вы сами в этот день были более уравновешены и спокойны.
11. Постарайтесь научить вашего непоседу заранее анализировать (насколько это может ребенок), какие "акробатические этюды" ему "по плечу", а какие для него опасны. Ведь если мамыны руки всегда рядом, можно, например, спокойно залезть на лестницу, а на самом верху разжать пальчики: мама все равно подхватит. Но что будет, если однажды мама не вовремя отвернется?
12. Смиритесь с разбитыми коленками. Этого не избежать, если ребенок в свое время научился не ходить, а бегать. Не нужно при каждом падении громко вскрикивать и бросаться на помощь. Лучше просто сказать: "Ничего, бывает."

Отряхни ручки, и давай посмотрим, за что ты зацепился”. Часто этого вполне достаточно, чтобы переключить внимание ребенка.