

## Правила общения с гиперактивным ребенком



Что нужно сделать, чтобы ваш ребенок избавился от "излишков" активности? Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу).

Также следуйте рекомендациям:

- ◆ Ребенок не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унижительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины
- ◆ Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)".
- ◆ В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований
- ◆ Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.
- ◆ Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей
- ◆ Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.
- ◆ Приучайте ребенка к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим
- ◆ Научите малыша расслабляться
- ◆ И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.