Советы родителям гиперактивных детей

Генеративный ребенок независимо от ситуации и в любых условиях: дома, в гостях, в кабинете врача, на улицы - будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго любом, самом интересном предмете. И на него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни даже подкуп. Он просто не может остановиться.

Родители **генеративных** детей часто испытывают трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них нравится поведение **ребенка** в общественном месте и дома, крики, замечания не приведут ни к чему хорошему. Порой родители просто приходят в отчаяние: «Я не знаю, что мне с ним делать!»

1. **Прежде всего, нужно обратиться к детским специалистам**: психоневрологу и невропатологу, за консультацией по проблеме. Поддерживать контакт с психологом детского сада. Они дадут рекомендации по корректировке поведения.
2. Создайте **режим дня**, который дисциплинирует ребенка. Необходимо включать активные прогулки с подвижными играми и четко установленными правилами. Укладывание спать в одно и то же время, ребенок обязательно должен выспаться.
3. У ребенка должна быть **своя комната**, спортивный уголок. Обои должны быть не ярких тонов, преимущество отдается голубому цвету.
4. **Не спешите ругать и стыдить**. Поймите, что эти казусы происходят сами собой и скорей всего ребенок не ставит цель вам досадить. **Хвалите** даже за незначительные успехи, эти дети чувствительны к похвале.
5. **Ставьте выполнимые и конкретные задачи**. Разумная нагрузка не приведет к потере интереса к деятельности. Избегайте приказного тона.
6. Постарайтесь найти **золотую середину** между требовательностью, вседозволенностью и порядком. Запреты необходимы, но их не должно быть много.
7. **Прижимайте к себе**. Телесный контакт очень важен для всех деток.
8. **Помогайте усмирить злость**. Если у ребенка накопилась агрессия, договоритесь с ним, что можно изо всех сил бить подушку, стучать палкой по полу и даже рычать, но ни в коем случае не бить по живому существу.
9. **Доводите дело до конца**. Ребенок постоянно отвлекается и задает вопросы – отвечайте, но возвращайтесь к начатому делу.
10. **Избегайте по возможности больших скоплений людей**.
11. Вы можете помочь ребенку с помощью **массажа, успокаивающей ванны**, тихой умиротворенной музыки. По совету врача принимайте капли успокаивающих сборов.
12. **Установите диету**. Сократите в рационе ребенка сахаросодержащие продукты. Постарайтесь максимально исключить всё, что содержит пищевые красители и ароматизаторы.
13. По возможности **надо оградить гиперактивного ребенка** от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.
14. Гиперактивному ребенку **полезны спокойные прогулки перед сном**, во время которых родители имеют возможность поговорить с ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.
15. **Изучите информацию о данной проблеме**, она возникла не вчера, и про нее накопилось достаточно выводов и наблюдений. Выбор методов коррекции должен носить индивидуальный характер.
16. Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что **мама и папа любят его таким, какой он есть**, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что Он есть в их жизни.