

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ.

Как же вести себя с таким ребенком? Чем может помочь малышу его семья? Обязательно ли использовать медикаменты для лечения гиперактивности? Это те вопросы, перед решением которых стоят родители гиперактивных детей. Давайте попробуем разрешить их вместе. Что же важно знать при воспитании гиперактивного ребенка.

**1.Диета.** Для гиперактивных деток особенно важно полноценное сбалансированное питание. В их рацион обязательно должны входить витаминосодержащие продукты. Во времена недостатка естественных витаминов в питании (зимой и ранней весной) таким деткам нужно принимать витаминные комплексы. Для выбора витаминного комплекса обязательно обратитесь к врачу (невропатологу или педиатру). Помните, что многие гиперактивные детки имеют предрасположенность к аллергиям.

В меню ребенка должны входить продукты, в которых содержатся необходимые микроэлементы (калий, кальций, магний и т. д.). Обязательные продукты: мясо (телятина, птица), говяжья печень, гречневая крупа, морепродукты, творог, овощи, фрукты, натуральные соки.

**Желательно избегать таких продуктов питания: шоколад, конфеты, лимонады, белые мучные изделия, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы. И осторожно вводить в пищу аллергеносодержащие продукты: яйца, жирные молочные изделия, продукты, содержащие консерванты, красные и желтые фрукты и овощи.**

**2.Режим дня.** Гиперактивному ребенку очень сложно сконцентрироваться на соблюдении определенных норм и правил. Самые первые нормы, с которыми встречается в своей жизни маленький человечек – это распорядок дня. Если взрослые члены семьи возьмут на себя обязанности по четкому соблюдению режима, то из этого процесса можно извлечь следующую пользу. Во-первых, жесткое следование порядку в доме будет постепенно, но ежедневно обучать маленького кроху структуре, что будет развивать его концентрацию на своих обязанностях. Во-вторых, соблюдение строгого режима дня позволит Вашему ребенку не переутомляться, вовремя есть и вовремя отдыхать.

### *Каким же должен быть режим дня гиперактивного ребенка.*

Такие детки обычно поздно засыпают. Им свойственно долго крутиться в кровати. Они могут становиться «мостиком», петь песни, играть, задавать массу вопросов и долго не засыпать. Поэтому такого ребенка бывает сложно добудиться утром. А если все-таки Вам это удалось, то полдня он может быть раздраженным и агрессивным. Как же быть? Для начала **постарайтесь установить оптимальное время подъема.** Если ребенок посещает садик или школу, то это должно быть максимальное время для того, чтобы успеть собраться и не опоздать (такого ребенка необходимо с раннего детства приучать к пунктуальности). Если же ребенок после просыпания остается дома, то время подъема должно быть разумным. Не будите ребенка громкими призывами вставать, не вынимайте его из постели, пока он сам этого не захочет. Идеальный вариант пробуждения такой. Подойдите к кровати своего крохи, погладьте его по голове, поцелуйте, пожелайте доброго утра. Только после этого переходите к тому, что уже пора вставать. Хорошо, если у Вас выработается определенная система просыпания с какими-нибудь символами. Это может быть утренний расслабляющий массаж; песенка, которую поет мама; 15 минут лежания в родительской постели или что-нибудь другое.

В Вашем распорядке дня должно быть четко **установлено время еды.** Для того чтобы определить время первого приема пищи (завтрака) наблюдайте за своим ребенком. Обратите внимание на то, какие у него суточные биоритмы. Если Ваш малыш долго отходит ото сна, с утра вялый и менее подвижный, то, скорее всего, его организм будет готов к первому приему пищи не раньше, чем через 1 – 1,5 часа. Так же симптомами неготовности к приему пищи могут быть тошнота во



время завтрака, полное отсутствие аппетита. В таком случае не заставляйте его есть раньше этого времени. Если есть возможность, чтобы такой ребенок первый прием пищи получал в садике или школе – это будет лучшим решением этого вопроса. Если же ребенок остается дома, займите его на этот час каким-нибудь спокойным, но обязательно интересным делом. Если же напротив, Ваш малыш с раннего утра проявляет максимум активности, то его первый прием пищи должен быть в первые полчаса после просыпания.

Для такого ребенка большую роль играют **ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе**. Свежий воздух способствует улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка, а это так необходимо гиперактивному малышу! Дайте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегаёт и прыгает, пачкается, ходит по лужам (в резиновых сапогах), стучит палкой по столбу. Если ему свойственны агрессивные состояния, то лучше всего разряжать агрессию на улице. Чаще всего дети сами выдумывают способы снятия своих напряженных состояний. Но если у Вашего крохи это не получается – подскажите ему. При этом не упустите возможности поговорить с ним о том, что разряжать агрессивные состояния можно только на неживых предметах (детской горке, фонарном столбе, камнях, асфальте и т. д.). При этом нельзя причинять вред другим детям, замахиваться (даже в шутку) на взрослых, бить и ломать растения и обижать животных.

Во время прогулки Вы преследуете несколько целей: обогащение кислородом, разрядка напряжения, удовлетворение гиперактивных процессов, социализация ребенка в естественных условиях – на детской площадке. Так же на прогулке у Вас появляется намного больше возможности для смены деятельности. Дайте малышу сначала побегать, поскать. Затем переключите его внимание на что-нибудь интересное, но спокойное. Рассмотрите птичку (что у нее есть? клюв, перья, крылья и т.д.), изучайте цвета по проезжающим автомобилям, расскажите ребенку о марках машин, посчитайте деревья в саду и др. Предложите ребенку прогулку в том направлении, которое он выберет сам. А потом с любого места пусть он, руководя Вами, отыщет дорогу домой. Старайтесь переключать свою детку с активных игр на более спокойные и обратно с частотой в 15 – 30 минут.

**Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон.** Его продолжительность должна составлять от 2-х до 4-х часов. Для того чтобы процесс укладывания такого ребенка проходил с наименьшими сложностями, постарайтесь выработать определенный ритуал. Например, после обеда отнесите малыша на ручки (обнимая и целуя) в ванную, где вместе вымойте руки. Позвольте ему самому закрыть кран и выключить свет. Расстелите вместе его постель. Пока малыш засыпает, посидите рядом, почитайте сказку, погладьте по руке, возьмите с собой спать любимую игрушку. Можно сделать перед сном расслабляющий массаж.

Разрабатывая режим дня для своего ребенка, учтите несколько моментов: этот режим не должен меняться длительное время; он должен быть удобен Вам, Вашему ребенку и не мешать посещать детские учреждения; режим должен учитывать индивидуальные биоритмы ребенка и его интересы.