

Установите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь стать более организованным самим.

Что нужно сделать, чтобы ваш ребенок избавился от "излишков" активности?

- Создать для ребёнка определенные условия жизни.
- Создать спокойную психологическую обстановку в семье.
- Чёткий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу).



Краевое государственное казенное учреждение
«Организация, осуществляющая обучение, для детей –сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «детский дом № 14»



682990
Хабаровский край,
г. Бикин,
ул. Дальневосточная, д. 21
Тел: 8 (42155) 22-4-19,
8-924-105-42-81
e-mail: det-dom14@edu.27.ru

Служба подбора, подготовки и сопровождения замещающих семей



«ДРУГИЕ ДЕТИ»
или
**дети двойной
исключительности**

Воспользуйтесь такими советами:

1. 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, что он "неправильный" и не может угодить маме.

2. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, скажите ему: Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно играть в игру, бить палкой по мячу, бросаться камнями по мишени там, где нет людей, пинать мяч. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать. Или же отдать в спортивную секцию (если позволяет возраст).

3. Обдумывая рацион ребенка, отдайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов.

4. Гиперактивному ребенку больше, чем другим детям необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов.

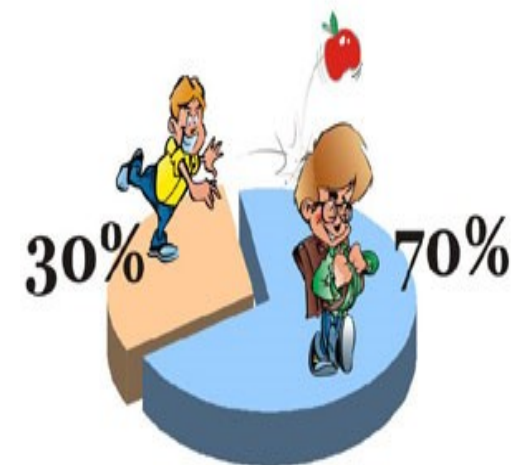
5. Еще одно правило: Если ребенок не хочет, есть - не заставляйте его! Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

6. Приучайте ребенка к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с ребенком к предыдущему занятию и довести его до конца.

7. Научите ребенка расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации: сказкотерапия или медитация.

бенку, как сильно Вы его любите.

Гиперактивность - это не болезнь, это небольшое отклонение от нормы.



И не забывайте говорить ре-