



ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК. ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК БЫТЬ?

Давайте попробуем разобраться. Гиперактивных деток, которых сейчас рождается немало, специалисты называют «правополушарными». У таких мальчишек и девчонок правое полушарие развивается активнее левого. У «правополушарных» огромный выброс адреналина в кровь – отсюда эта гиперактивность. Ребенок вообще не сидит на месте, носится по квартире, как заведённый. Но этот адреналин должен быть обязательно сожжен – иначе он блокирует развитие левого полушария. Тогда у малыша не развиваются мышление, память, логика, контроль и самоконтроль. Поэтому верно поступают те родители, бабушки и дедушки, которые принимают активное участие в активных играх своих малышей! Годом к пяти-семи развитие полушарий должно выровняться. И взрослые должны ребенку в этом помочь. Еще одним фактором, делающим нынешних малышей неугомонными энерджайзерами, специалисты считают современное питание. Дело в том, что организм ребенка намного интенсивнее, чем у взрослых реагирует на содержащиеся в пищевых продуктах консерванты, красители и усилители вкуса. И в первую очередь реагирует на фосфаты, которые содержатся в мясе и колбасе, лимонадах и сладостях, а также в различных фруктах. Разумеется, это не означает, что мамам надо полностью лишить своих деток перечисленных продуктов. Но задуматься, понаблюдать за реакцией малыша на них всё-таки стоит. Вдруг на самом деле такая закономерность существует?

Другую тактику стоит выбрать, если эмоциональная неустойчивость и энергичность превращаются в постоянную проблему. Если малыш становится агрессивным, обижает других ребят, постоянно выглядит нервным, дёргается, никого не слушает. Чтобы выяснить причины такого поведения, стоит сходить

на приём к детскому неврологу.

Любовь, терпение и труд – вот три кита, на которых должно основываться воспитание «живчика». Да, с ним бывает невероятно сложно, он выматывает силы и нервы. Причём не только вам, но и себе, отчего тоже страдает. Зато у него есть бешеный энергетический потенциал, который можно направить в конструктивное русло. И в таком случае ребенок будет умным и талантливым. Нередко в школе именно такие суперживчики оказываются на высоте и больше проявляют свою неординарность и способности.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

1. Четкий распорядок дня. Его нарушения приводят к нервозности у обычных детей, а у гиперактивных – тем более. Приём пищи, занятия, сон, игры, прогулка – всё должно быть регламентировано.
2. Во время игр старайтесь ограничивать ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
3. Нежелательно водить гиперактивных малышей в места большого скопления людей, на различные демонстрации, публичные шоу, т.к. это усиливает эмоциональное напряжение ребенка. Также стоит ограничивать малыша в играх с шумными и беспокойными детьми – они друг друга только раззадорят.
4. Ежедневная физическая активность. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, бег, плавание, ролики, велосипед, спортивные занятия.

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, рекомендуемые для гиперактивных детей:

- упражнения на растягивание – нормализуют мышечный тонус;
- дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- коррекционные движения тела и пальцев (телесные упражнения) – обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, развивают чувство своего тела;
- упражнения на релаксацию – помогают снять лишнее напряжение;
- упражнения на мячах большого диаметра (фитболах) – обладают большим спектром оздоровительного воздействия (в зависимости от выбранных упражнений);
- подвижные игры – способствуют формированию и закреплению необходимых двигательных навыков. Обучение правилам игры, их принятие и выполнение ребенком, является важным условием развития произвольности.

Радость и эмоциональный подъем, возникающие во время игры, способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию.

Дорогие мамы и папы, какие бы советы и рекомендации вам не давали, помните: самое главное – любовь! Принимайте и любите ребенка таким, какой он есть.