

С О В Е Т Ы ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Обнимайте своего ребенка.

Тактильный контакт для всех деток неимоверно важен. А для маленьких непоседы особенно. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и счастливым, нужно обнимать не меньше 8 раз в день, часто брать на руки, усаживать на колени и периодически устраивать шуточную возню с щекотанием, обниманием и целованием. Но никогда не устраивайте таких игр насильно, тактильный контакт только по обоюдному желанию.

Помогайте ему успокоиться и расслабиться.

Разыгравшись, ребенок уже не может успокоиться сам. Процесс укладывания спать превращается в пытку для обоих. Поэтому не стоит ждать, когда малыш устанет до изнеможения и просто свалится с ног. Придумайте совместное спокойное занятие, порисуйте, сделайте расслабляющую и успокаивающую зарядку, почитайте книжку.

