

## **КАК ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ?**

Каждый родитель, хоть раз задумывался: «Почему мой ребенок отличается от других своим неуправляемым поведением, почему на него всегда жалуются и воспитатели и сверстники, да и мы сами зачастую не можем успокоить его!». К такому ребенку надо отнестись с особым вниманием, терпением и доброжелательностью. Вместе с тем, далеко не всегда подобное поведение или действия ребенка нужно принимать как признаки синдрома гиперактивности.

### **Каковы основные признаки гиперактивности?**

С таким ребенком трудно наладить контакт потому, что он всегда беспокоен, ерзает на месте, начав делать какое-то задание, тут же вскакивает и начинает бегать по комнате.

Такой ребенок постоянно получает травмы, падает, что-то разбивает, не может спокойно играть с другими детьми в помещении и во дворе, может подражаться, если с ним не соглашаются, бывает плаксивым или агрессивным.

Во время групповых занятий гиперактивный ребенок не хочет соблюдать нормы поведения и общие правила в игре.

Такой ребенок часто избегает заданий, требующих умственных усилий и усидчивости, не может до конца собрать пазл или конструктор, задает взрослому много вопросов, но ответов не дожидается и начинает что-то новое, не может длительное время заниматься одним и тем же делом.

Если взрослые начинают ругать такого ребенка за неудачи и непослушание, то в ответ они могут получить еще большую агрессию или истерику, стойкое нарушение сна, энурез, нервные тики, заикание. Важно помнить, что злого умысла ребенок своими действиями не преследует, это неконтролируемые, произвольные реакции.

Если Вы наблюдаете у своего ребенка вышеперечисленные проблемы в развитии и поведении, то необходимо обратиться к специалисту за консультацией, ведь отличить гиперактивного ребенка от обычного активного, подвижного и эмоционального может только врач-невролог.

### **Что можно посоветовать родителям гиперактивного ребенка?**

- В семье, где растет гиперактивный ребенок, важно создать и поддерживать бесконфликтные, добрые и доверительные отношения. Все члены семьи должны уделять достаточное внимание ребенку, который очень хочет быть хорошим, но пока это не всегда у него получается. Родители должны выработать единый стиль воспитания, избегать авторитарности, излишней требовательности. Лучше почаще обнимать ребенка, гладить его по голове, целовать.

- Важно соблюдать правила, принятые в Вашей семье: если что-то нельзя, то нельзя делать всегда. Правила должны быть понятны ребенку и выполнимы. А запреты обоснованы!

- Старайтесь играть или заниматься с ребенком только в спокойном состоянии, не кричите, не раздражайтесь в ответ на своего сына или дочь за их проступки и неуспешность в чем-либо. Ребенок должен доверять своим близким, не бояться постоянных упреков в свой адрес и наказаний.

- Очень важно создать для ребенка безопасную среду обитания, чтобы он не получал каких-либо травм в своей комнате. В доме не должно быть разбросанных ножниц, иголок, ножей, также лучше спрятать провода и розетки.

- Постарайтесь организовать правильный распорядок дня для малыша и соблюдайте его во всем (вставать, есть, спать, играть, гулять желательно в одно и то же время), даже в выходные дни. Наличие режима дня создает предсказуемость и минимизирует перегрузки, что позволяет сгладить проявления чрезмерной активности у ребенка.

- Хвалите своего непоседу за любой, даже маленький успех, за попытку сдержаться, за выполненное до конца задание, за помощь Вам или воспитателю, друзьям во дворе. Подобные ситуации успеха будут постепенно повышать мотивацию ребенка, и ему будет легче проявлять самоконтроль.

- Постарайтесь вместе с ребенком найти какое-нибудь увлечение, хобби, в котором он будет успешен, будет развивать свой познавательный интерес, повысит самооценку.

- Важно не требовать от ребенка выполнения сразу нескольких действий, заданий, пусть делает все по очереди. Так же как и инструкции лучше предъявлять постепенно, по мере их выполнения.

- Свою просьбу повторяйте спокойно и несколько раз, говорите короткими предложениями. В разговоре обязательно необходимо установить зрительный контакт. Слов «нет» и «нельзя» лучше избегать, все запреты лучше обсудить с ребенком заранее.

- По возможности не посещайте с гиперактивным ребенком супермаркеты, шумные мероприятия, ограничьте количество гостей в своем доме, так как большое количество людей может перевозбудить его еще больше. Перед посещением общественных мест (театр, выставка, поход в гости) повторите вместе с ребенком общепринятые правила и нормы поведения.

- Попробуйте записать вашего ребенка в спортивную секцию, где он будет расходовать свою энергию, избавляться от излишней агрессивности и снижать внутреннее напряжение.

Уважаемые родители! Помните, что гиперактивность – это не результат плохого воспитания, а особое состояние нервной системы, которое требует комплексной коррекции со стороны невролога, психолога и педагога. Не забывайте, что у гиперактивных детей есть много и положительных качеств. Их природная энергичность, оптимизм, незлопамятность, хорошо развитая фантазия, творческое мышление и чувство юмора могут сделать их лидерами и успешными людьми в будущем при своевременной коррекции их слабо развитых сторон.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

© Казанцева Елена Владимировна