

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Что делать, если в вашей семье растёт гиперактивный ребёнок? Как быть родителям, если их ребёнок настолько неугомонный и стремительный, что с ним трудно совладать? Как быть, если он не может спокойно реагировать на всё, что происходит, играть со сверстниками? Как быть, если он неусидчив и ему непросто передать знания? Как выбрать правильную стратегию воспитания?

Давайте разберемся с понятием гиперактивность.

Симптомы гиперактивного поведения:

- ✓ неусидчивость
- ✓ суета
- ✓ беспокойство
- ✓ импульсивность
- ✓ эмоциональная нестабильность
- ✓ плаксивость
- ✓ несоблюдение правил и норм поведения
- ✓ проблемы со сном
- ✓ задержка и нарушения речевого развития и прочие.

Симптомы гиперактивности уже можно заметить у 2-3 летнего малыша. Чаще всего родители не спешат обращаться к доктору, однако, как только ребёнок поступает в первый класс, у него возникают сложности с учёбой, которые появляются вследствие гиперактивности. Если признаки гиперактивности сохраняются у ребёнка более 6 месяцев, то нужно проконсультироваться со специалистом — психологом, невропатологом.

На каждый из описанных симптомов обязательно нужно реагировать и обращаться за помощью к специалистам, которые дадут правильные рекомендации, как помочь ребёнку, как научиться его успокаивать, как адаптироваться ему в обществе.

Несколько рекомендаций помогут вам оптимально организовать жизнь гиперактивного ребёнка:

- **Запрещайте правильно.** При общении с гиперактивным ребёнком не используйте отрицания, отрицательную частицу «не», слова «нет» и «нельзя». Лучше переформулировать запреты, например: «Не ходи по газону!» следует заменить на «Лучше играй на дорожке». То есть, запрещая что-то малышу, сразу предлагайте альтернативу.
- **Задачи ставьте чётко.** Гиперактивных детей отличает слабо развитое логическое и абстрактное мышление. Поэтому задания нужно озвучивать чётко. В общении с ребёнком употребляйте короткие простые фразы, избегая сложных формулировок.
- **Соблюдайте последовательность.** Гиперактивным, невнимательным детям лучше не давать несколько поручений одновременно, как «переоденься, и сложи одежду, помой руки и скорей садись обедать». Ребёнку будет трудно сразу воспринять всю информацию. Скорей всего, он отвлечётся и забудет

выполнить всё, что нужно. Лучше давать поручения одно за другим, сохраняя логическую последовательность.

- **Следите за временем.** Гиперактивным детям сложно ощущать время, поэтому родители должны сами следить за тем, сколько времени малыш тратит на выполнение того или иного задания.
- **Приучайте к режиму дня.** Распорядок дня — основа нормальной жизни гиперактивного ребёнка. Ребёнок должен достаточное количество времени спать (не менее 8-10 часов в сутки), кушать, заниматься (учиться), играть, гулять в одно и то же время. Не забывайте хвалить малыша, если он соблюдает правила.
- **Будьте позитивно настроены.** Радуйтесь успехам ребёнка, хвалите его, поддерживайте. Малыш должен чувствовать, что о нём заботятся и помогают справиться со сложностями. Сглаживайте конфликты.
- **Чётко обозначьте критерии хорошего поведения.** Вседозволенность — не лучшая тактика воспитания. Ребёнок должен понимать, что ему можно, а что нельзя; как вести себя красиво, а как — нет.
- **Создайте комфортные условия для развития ребёнка.** У малыша должно быть своё место в доме, где он может спокойно играть и заниматься. Не отвлекайте ребёнка от занятий. Следите за тем, чтобы он не переутомлялся.
- **Создайте возможности для траты излишков энергии.** Гиперактивным детям лучше иметь хобби. Хорошо, если это будет спорт, где ребёнок сможет выплеснуть излишнюю энергию. Больше гуляйте на свежем воздухе.
- **Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».**
- **Говорите сдержанно, спокойно, мягко.** (Окрики возбуждают ребёнка).
- **Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.**
- **Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания** (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
- **Оберегайте ребёнка от утомления,** поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- **Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию.** Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).
- **Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.**

Главное – быть любящими и терпеливыми родителями, которые помогут малышу адаптироваться в окружающем мире и справиться с трудностями, с которыми он сталкивается.

Информацию подготовила
педагог- психолог Минеева Екатерина Алексеевна