

## Как вести себя родителям с гиперактивным ребенком.

Большинство современных детей являются гиперактивными. Это связано с влиянием окружающей среды (телевизоры, компьютеры). Общаться с таким ребенком необходимо мягко и спокойно.

Гиперактивный ребенок восприимчив как к позитивным, так и к негативным эмоциям. Поэтому, присоединившись к вашему настроению, он может впасть в эйфорию. В общении с такими детьми недопустим попустительский стиль поведения, т. к. гиперактивные дети сразу чувствуют ситуацию и начинают манипулировать взрослыми.

Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но надо помнить о том, что делать это надо не слишком эмоционально. Важно научиться давать инструкции гиперактивному ребенку. Указания должны быть не многословны и содержать не более 10-ти слов. Не давайте сразу много инструкций: пойти в комнату, убрать игрушки, помыть руки и прийти в столовую. Лучше давать те же указания порциями: следующее указание давать только после того, как выполнено предыдущее. Их выполнение необходимо контролировать.

Как и в общении с другими детьми, с гиперактивным ребенком взрослому необходимо быть особенно последовательным в воспитании. Запретов не должно быть много, но они должны быть четко сформулированными, продуманными. Ребенок должен четко знать, какие санкции последуют за нарушением запрета. Постепенно взрослый должен вырабатывать у себя умение перестраивать деструктивные действия ребенка на конструктивный лад. Например, если ребенок кричит, можно начать петь с ним его любимую песенку, постепенно снижая громкость голоса. Гиперактивному ребенку трудно переключиться с одного действия на другое. Поэтому необходимо заранее предупредить ребенка о начале новой деятельности. Причем очень хорошо, если это будет звонок будильника или кухонный таймер. В случае выполнения просьбы родителей ребенка необходимо поощрить (не обязательно материально).

Усталость этих детей выражается в двигательном беспокойстве, часто принимаемом окружающими за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей. Одно из важнейших условий успешного взаимодействия с гиперактивным – соблюдение режима дня. Все процедуры и виды деятельности должны быть заранее известны ребенку.

Желательно выработать совместно с ребенком систему поощрений. Например, за каждое хорошее и своевременное выполненное действия ребенок получает жетоны, которые затем меняются на награды, в зависимости от интересов ребенка. Важно помнить, что в общении с гиперактивным ребенком взрослому необходимо сохранять спокойствие, т. к. эти дети в большей степени склонны к манипулированию. При подборе игр следует учитывать особенности гиперактивных детей: неумение выслушать и выполнить инструкцию. В играх этим детям трудно дождаться своей

очереди и считаться с интересами других. Гиперактивный ребенок требует особо бережного отношения к себе из-за своей эмоциональности и ранимости.

Снизить эмоциональное напряжение поможет легкий массаж, приятные тактильные ощущения, психогимнастические игры. Полезно обучить детей играм, которые смогли бы направить их избыточную энергию в позитивное русло. Например, родители могут обучить детей играть в пальчиковые игры. Кроме своего прямого назначения эти игры способствуют налаживанию отношений с ребенком. Одним из важнейших факторов, влияющих на выздоровления ребенка, является доброе, спокойное и последовательное отношение к нему. Необходимо помнить, что негативные методы воспитания неэффективны для этих детей. Особенности их нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок. Поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу.

#### Несколько правил, которые необходимо знать родителям:

1. Главное лекарство ребенка – это ваше полноценное общение с ним.
2. Любое разногласие усиливает у малыша негативные проявления.
3. Продумать режим дня ребенка до мелочей. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду. Прежде всего, самим родителям четко придерживаться этого режима. Важно, чтобы малыш сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т. д.
4. Используйте возможности игры в полной мере: дидактические игры (лото, мозаика) и различные конструкторы помогут ребенку научиться сосредотачиваться и быть внимательным.
5. Занимайтесь с ребенком рисованием.
6. Читайте вместе с ребенком его любимые сказки.
7. Лучше ограничить пребывание ребенка в больших и шумных компаниях взрослых и детей. Интенсивного общения со сверстниками в течении дня в детском саду ему вполне достаточно.
8. Учитесь владеть собой, исключите крик из вашего общения с ребенком. Вербальная и телесная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.
9. Не замыкайтесь в себе, об особенностях своего малыша поговорите с воспитателями группы, с психологом детского сада, с другими специалистами.
10. Поручите ребенку часть посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Ни в коем случае не выполняйте их за него.
11. Старайтесь ставить реальные задачи перед малышом. Не используйте завышенных или заниженных требований.
12. Четко определите для ребенка рамки дозволенного.
13. Вызывающее поведение вашего ребенка это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему позитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.
14. Оберегайте ребенка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля.
15. Старайтесь дома создать спокойную атмосферу.

16. Следите за сном ребенка, он должен высыпаться.
17. Развивайте у ребенка сознательное торможение. Перед тем как что-либо сделать, необходимо подумать, представить свои действия.
18. Ваше спокойствие - лучший пример для ребенка.
19. Используйте физическую нагрузку для расходования физической избыточной энергии ребенка, но не переутомляйте его.
20. Найдите занятие, в котором бы ребенок хорошо разобрался. Это увлечение должно стать «полигоном успеха», в котором у него будет повышаться уверенность в себе. Главное, чтобы это занятие было действительно интересным для малыша.