

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК- ГИПЕРАКТИВНЫЙ»

Узнать гиперактивных детей очень легко. Сказать про такого ребенка, что он активен, это еще не сказать ничего. Он ни минуты не сидит спокойно - он вскакивает, бегает, все трогает, извивается, как уж на сковородке. Такие малыши не могут дождаться своей очереди во время игры или в общей беседе, выкрикивают ответ, не дослушав вопроса, не умеют контролировать свои эмоции. Как только ни называют их родители: и живчик, и шустрик, и моторчик. Ребенок находится в постоянном движении 24 часа в сутки.

Так это замечательно, скажите вы. Ребенок и должен быть активным, любознательным.

Чтобы разобраться, где же лежит эта едва уловимая грань между нормой и гиперактивностью, давайте сравним активного ребенка с ребенком с гиперактивным.

Активный ребенок

- *Большую часть дня «не сидит на месте», предпочитает подвижные игры пассивным. С удовольствием готов слушать сказки, собирать пазлы.*
- *Задает бесконечное количество вопросов, слушает ответы на них.*
- *Может быть активным дома, но примерно вести себя в д\с.*
- *Сам редко провоцирует скандал, начинает драться в качестве самозащиты, может объяснить свое поведение.*

Гиперактивный ребенок

- *Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать. Даже если ему интересна игра, через 5-10 минут начинает отвлекаться.*
- *Быстро и много говорит, перебивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.*
- *Одинаково ведет себя и дома, и на улице, и в детском саду.*
- *Часто провоцирует конфликты, не контролирует свою агрессию – дразнит, дерется, кусается, толкается.*
- *Дети, имеющие диагноз СДВГ, отличаются избыточной двигательной активностью, импульсивностью, слабой концентрацией внимания, высокой отвлекаемостью. Трудности с организацией их поведения и удержанием внимания, как правило, ярко обнаруживаются задолго до поступления в школу. Ситуация же школьного обучения лишь усугубляет их проблемы.*
- *Гиперактивных детей можно пожалеть, ведь другие ребята часто сторонятся их, прекрасно помня все обиды и драки, инициатором которых был именно «непоседа».*
- *У ребенка наблюдаются сложности во взаимоотношениях не только со сверстниками, но и с взрослыми.*

Что же делать? Можно ли помочь ребенку - «катастрофе»?

Махать на проблему рукой, дескать, само пройдет, не выход. Ведь может и не пройти, а так происходит. И тогда подросток начнет испытывать проблемы в школе. Не найдя поддержки дома и у учителя, он может попасть в число аутсайдеров. А завоевывать авторитет начнет в криминальном мире или уйдет от трудностей, употребляя наркотики. В подобной ситуации нельзя надеяться на то, что дети "перерастут" свое состояние. Поэтому помощь «непоседам» необходима: это комплексная, длительная медико-психологическая коррекция в сотрудничестве с родителями.

Важно понимать, что **повышенная активность - это в первую очередь беда самого ребенка. Он хотел бы иметь возможность реализовывать все свои идеи, иметь много друзей, заслужить похвалу родителей. Поэтому именно родители должны стать адвокатами и помощниками своему ребенку. И в первую очередь им нужно обратить внимание на самих себя.** Важно научиться находить время для своей личной жизни и отдыхать без ребенка. Ведь издерганная, выжатая как лимон мама, вряд ли сможет быть последовательной в воспитании «шустрика» и создать спокойную психологическую обстановку в семье.

Психологи предлагают несколько простых рекомендаций, которые помогут найти общий язык с ребенком и помогут ему в жизни.

- 1. Каждый день говорите ребенку, как сильно вы его любите. Не забывайте целовать и обнимать его. В ситуации, когда вы недовольны поведением ребенка, отделяйте ваше раздражение от истинных чувств к нему. Постарайтесь сохранить ниточку нежности и близости между вами.***
- 2. Соблюдайте четкий режим дня. Организация режима дня является залогом успеха адаптации к детскому саду, (а в дальнейшем и к школьным нагрузкам). Если же вы сами - эмоциональны и неуравновешенны, постоянно торопитесь, не умеете организовать свой день, то начинать работать сначала надо над собой.***
- 3. Количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму. Иначе ваш «живчик» будет жить среди всевозможных «нет» и «нельзя», что только увеличит эмоциональную напряженность и агрессию. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях и последствия (наказание).***
- 4. Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. А также стоит помогать ему закончить забытое занятие – нарисовать рисунок, дочитать сказку. Увидев результат, ребенок почувствует гордость и начнет верить в свои силы.***

5. Необходимо оберегать «непоседу» от эмоционального переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей.

6. Берегите внимание ребенка. Если он занят, не следует его отвлекать, давая новые задания.

7. Каждый день надо гулять с «моторчиком». Недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Важно создать такие условия дома, чтобы удовлетворить естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать. Также можно записать его в бассейн.

8. Одним из направлений обучения эффективному взаимодействию являются настольные игры. Гиперактивным детям трудно играть по правилам, проигрывать и организация этих игр позволяет им получить неоценимый опыт сотрудничества.

9. Сказки и рассказы для чтения желательно по принципу схожести характеров героев с малышом. Это: Незнайка, Пеппи-Длинный чулок, Эмиль из Ленненберги. Во время истории ребенок проходит путь героя и вместе с ним учится новым формам поведения, может предсказывать последствия своих поступков.

Если получится следовать даже части этих советов, результат не заставит себя долго ждать. А для развития внимания психологи используют различные игры.

- Можно выставить на стол 5-10 игрушек и попросить ребенка несколько секунд посмотреть на них, потом, когда он отвернется, убрать один и спросить, какого предмета не хватает.
- Также детям нравится игра, в которой каждый участник выходит за дверь и вносит изменения в свою внешность. Когда он возвращается, остальные участники угадывают, что же он поменял.
- Хорошо развивают внимание такие задания: «Найди отличия», «Пройди лабиринт», «Найди похожие картинки». Эта работа должна проводиться ежедневно (по 5-10 минут в день) в течение 4-6 месяцев.

Существует сравнение жизни с неусидчивым ребенком, как попытки поймать колибри с помощью аркана. Возможно, все-таки стоит предложить колибри цветок с вкусным нектаром, а не сажать его насильно в клетку? Не надо стараться сделать «шустрика» удобным и спокойным. Ведь заинтересовав ребенка, уделяя ему повышенное внимание, можно «насытить ребенка нектаром полной жизни» и помочь ему в развитии знаниями и поддержкой.