

Рекомендации родителям гиперактивных детей.

Как вести себя с гиперактивным ребенком?

Сейчас увидеть очень активного ребенка на улице не редкость. Такие дети не могут долго стоять на одном месте, мало реагируют на замечания, запреты, перебивают старших, громко говорят. К сожалению, взрослые не понимают, что это недуг, и не стоит раздраженно реагировать на малыша-энергетика.

Данный синдром называется — гиперактивность (дефицит внимания). К таким деткам требуется особое отношение, родители должны помочь своему чаду избавиться от этой психологической болезни.

Признаки гиперактивного ребенка

- Нервная система слишком активного малыша работает на пределе. Он не может самостоятельно регулировать расход энергии, концентрировать долго внимание на чем-то. Такие симптомы заметны в уже раннем возрасте (в 2-3 годика)
- Складывается мнение, что ваш малыш совершенно не слушает вас. Он может отвлекаться на любые шумы, действия, быстро менять занятие
- Часто у таких деток наблюдается задержка развития речи, нарушение сна
- Они не воспринимают никаких правил, норм. Не любят, когда им запрещают что-либо
- Забывают, где положили ту или иную вещь. А иногда и вовсе теряют одежду, обувь и другие предметы
- Они часто плачут, волнуются. Им присущи беспокойство, эмоциональность, неусидчивость, импульсивность, резкие перемены настроения

ВАЖНО: Не стесняйтесь обратиться к психологу, если заметили такие проблемы у вашего малыша. Опытный специалист поможет справиться с ней. Подскажет, как действовать родителям, чтобы не возникало конфликтных ситуаций.

Что делать с гиперактивным ребенком дома

- Маме и папе в первую очередь надо проявлять терпение. Не пытайтесь ограничивать движения вашего чада, будьте готовы, что малыш будет бегать, лазить по мебели, прыгать и ещё успевать отвечать на ваши вопросы

- Попробуйте хвалить малыша, как можно чаще, даже, если он не полностью выполнил поставленную вами задачу. К такого рода похвале гиперактивные дети относятся весьма положительно
- Заметьте, когда ребенок начинает чем-то интересоваться на долгое время, старайтесь не отвлекать его. В следующий раз опять увлеките его этим же занятием
- Регулярно, не отвлекаясь, проводите занятия с ребенком хотя бы две минуты по три раза в день. Постройте график, их проведения и соблюдайте ежедневно время уроков. Тренируйте внимание малыша
- Внимательно следите за своим непоседой, уберите предметы, которые могут навредить малышу
- Играйте с ним в подвижные игры, не пытайтесь за провинность поставить его в угол, усадить на стул. Просто покажите, что малыш вас расстроил тем или иным поступком
- Заметьте, когда у непоседы снижается активность, старайтесь в это время ему что-то почитать, чем-то заняться полезным

Взаимодействие с гиперактивным ребенком

Чтобы был какой-то порядок, вам необходимо приучать малыша к четкому режиму дня. Он должен точно знать, когда можно бодрствовать, когда надо поесть и во сколько ложиться спать. За один-два дня, конечно, сделать это не получится, но если настойчиво, без криков, маленькими хитростями обучать малютку установленным правилам, то и вам, и вашему ребенку будет намного легче в дальнейшем в моральном плане.

Дни надо делать немного однотипными. Например, утром малыш проснулся, умылся, почистил зубки, позавтракал, началась активная фаза. Потом через время — небольшое занятие, обед. Затем прогулка на улице, полдник, чтение книги, игры, вечером ужин, общение с папой, который пришел с работы. Ровно в девять вечера, мама расстилает кровать, включает любимый ночничок, кроха после водных процедур ложится в постель. Мама читает любимую книжку.

ВАЖНО: Чрезмерная мягкость родителей в воспитании непосед не приветствуется. Следите, чтобы ваше чадо не переутомлялось.

Гиперактивность у детей дошкольного возраста

Постарайтесь не отдавать свое непоседливое чадо в шесть лет в школу. Ведь ему будет очень сложно сконцентрироваться на уроках. Пусть вначале он походит на

занятия в садике. Только заранее попросите воспитателя не привязывать его к одному месту, пусть сидит там, где ему удобно, двигается, играет, прыгает. Хотя очень часто бывает, что ребенок начинает грубить воспитателям, не находит общего языка с детьми. В таких случаях родителям лучше поменять группу или даже садик. Чтобы не усугубить положение. К сожалению, не все воспитатели способны найти определенный подход к таким деткам

Чтобы постепенно справиться с гиперактивностью вашего ребенка, применяйте на практике следующие советы психологов-специалистов:

- **СОВЕТ:** Не давайте ребенку сразу несколько заданий. Пусть вначале справится с одной простой работой, затем приступайте к следующей
- **СОВЕТ:** Не ставьте целей своему непоседе на далекое будущее, он все равно о них забудет. К примеру, если ты будешь целый месяц убираться у себя в комнате, то мы тебе с папой подарим новый велосипед. Лучше скажите, что, если ты сейчас уберешь игрушки, то я тебе дам поиграть на компьютере
- **СОВЕТ:** За каждое хорошо выполненное задание давайте ребенку поощрение (жетон). К примеру, если ты насобираешь двадцать жетонов, то мы тебе подарим щенка
- **СОВЕТ:** Если завтра вы собираетесь в поликлинику, то уже сегодня обдумайте, чем можно заняться там, в ожидании очереди к врачу
- **СОВЕТ:** Старайтесь приучать ребенка ощущать время. Для этого при выполнении какого-либо задания применяйте песочные часы, таймер. В дальнейшем благодаря этому малыш не будет откладывать важные дела на потом

Занятия с гиперактивными детьми

Такие дети импульсивны, не могут бороться с эмоциями, поэтому надо найти к ним свой подход. Занимаясь с ребенком, придерживайтесь нижеперечисленных правил:

- не жалейте для ребенка комплиментов за хорошо выполненную работу
- не требуйте слишком много от него, но и слишком мало нагружать его тоже не вариант
- заранее продумайте ситуацию и произведите её, чтоб ребенок смог проявить себя с лучшей стороны
- игнорируйте плохие поступки детей, не акцентируйте на них всеобщее внимание

Игры для гиперактивных детей

В основном, игры для таких малышей созданы для корректировки их внимания.

Игра — Внимание

Предложите ребенку запомнить простое движение. Попросите его повторить за вами. Потом второе простое движение, тоже пусть повторит его. Затем пусть повторит первое и второе поочередно. И так доведите до пяти движений. После чего попросите непоседу вспомнить самостоятельно движение № 4, 2, 3, 1, 5

Игра — Ладочки

Подходит для малышей. Хлопните ладошками перед собой. Потом хлопните в ладоши с малышом, опять перед собой. Затем левой рукой с малышом, перед собой и правой. И так повторите несколько раз, пока не получится быстро.

Игра — Светофор

Нарисуйте три круга: красный, желтый, зеленый, вырежьте их. Потом поочередно показывайте детям. Зеленый — значит можно бегать, кричать, прыгать и т.п. Желтый — можно ходить, разговаривать шепотом. Красный — стоять на месте, молчать.

Игра — Лапки зверюшки

Заранее приготовьте несколько предметов: пузырек из стекла, кисточку для макияжа, опушку, ручку. Каждому предмету придумайте название зверюшки. Попросите малыша закрыть глаза. По ручке, щечке погладьте ребенка любым из этих предметов и предложите угадать — что за животное это было

ВАЖНО: Если непоседа не готов сейчас играть в игры на внимание, усидчивость, отложите данные занятия на потом. Насильно усаживать, заставлять ребенка не надо.

Общение с гиперактивным ребенком

- Как писалось выше, важно чтоб у малыша был четкий распорядок. Когда первоклассник собирается в школу, родители должны помогать ему
- Без лишней информации и последовательно напоминать: положи тетрадь по математике, когда он сделает это, тогда следующее — положи учебник арифметики и т.д. Но это поначалу, потом можно написать памятку прямо возле его рабочего пространства
- Не говорите слово — «Нельзя». Применяйте его в комплексе со словом — «Можно». Например, не рисуй на обоях, рисуй на этом листке. Не бросай снежки в девочку, бросай в дерево
- Старайтесь переключать негативные реакции малыша, на позитивные.