

Советы родителям гиперактивного ребёнка:

Как определить, имеет ли ребёнок синдром дефицита внимания с гиперактивностью или он просто активный? Давайте разграничим эти понятия.

Активный ребёнок:

- Большую часть дня «не сидит на месте», предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать – может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.
- Быстро и много говорит, задаёт бесконечное количество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) – скорее исключение.
- Он активный не везде. Например, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный в садике, в гостях у малознакомых людей.
- Он неагрессивный, то есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать «коллеге по песочнице», но сам редко провоцирует скандал.

Гиперактивный ребёнок:

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает, задаёт миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно, у него часто кишечные расстройства, всевозможные аллергии – не редкость.
- Ребёнок – неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения и в любых условиях (дом, магазин, детский сад, детская площадка) ведёт себя одинаково активно.
- Часто провоцирует конфликты, не контролирует свою агрессию – дерётся, кусается, толкается, причём пускает в ход подручные средства: палки, камни.

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от «излишков» активности?

1. Создать ему определённые условия жизни.

Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, чёткий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придётся и родителям потрудиться. Если вы сами очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несёмся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребёнка, стараемся поменьше нервничать и менять планы «по ходу дела». Скажите себе: «Чёткий распорядок дня и постарайтесь сами стать более организованными.

2. Воспользуйтесь такими советами:

- Малыш не виноват, что он такой «живчик», поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать молчаливые бойкоты. Этим вы добьётесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он «неправильный» и не может угодить маме с папой.
- Научить ребёнка управлять собой – ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут «агрессивные» игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребёнка. Скажите ему: «Хочешь бить – бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным). Можно бить палкой по земле там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплёскивать энергию наружу, научите его это делать.
- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявление чрезвычайной мягкости и предъявление ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть чётко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
- Ребёнка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.
- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей.
- «Движение – это жизнь», недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребёнка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать.
- Иногда нарушение поведения могут оказаться реакцией ребёнка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему.
- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а ещё рисуем, лепим. Даже если вашему ребёнку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним («Тебе интересно это – давай посмотрим ...»), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.
- И не забывайте говорить ребёнку, как сильно вы его любите.

Подготовили воспитатели группы №1 «Матрёшки»
Зуева Л.В., Калинина М.А.

Литература:

1. Е.Лотова, Г. Моница «Шпаргалка для родителей».
2. О.И.Политика «Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью».