

«Советы родителям гиперактивных детей»

Консультационный материал подготовила

Воспитатель Ефимова Н.Н.



Синдром гиперактивности и дефицита внимания – это проблема, которая требует своевременной диагностики, а также психологической и педагогической коррекции.

Диагностировать гиперактивность можно начиная с возраста 5-7 лет. Именно в этот период и следует начинать проведение коррекционной работы. С возрастом у ребенка могут пройти признаки повышенной двигательной активности, однако дефицит внимания и импульсивность могут перейти и во взрослую жизнь.

Гиперактивным детям очень сложно усидеть на одном месте, они много суетятся, двигаются, вертятся, громко говорят, мешают другим. Такой ребенок часто не доводит дело до конца, потому что не может сосредоточиться на чем-то одном, постоянно отвлекается и переключается на другие задачи. Он задает много вопросов и даже не способен дождаться на них ответов. Нередко он попадает в опасные ситуации, потому что не думает о последствиях.

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности?

Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.

- малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

- в воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

- ребенка 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 (магазинов, рынков и пр).

- в некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

- «движение - это жизнь», недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

- иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод

родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями»

- обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов.

Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

- подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея. Желательно занять каким-то видом спорта, доступного по возрасту и темпераменту.

- приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку 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.

- научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога, спокойная музыка.

Если врач - невропатолог назначает курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.

Сообщите педагогам, воспитателям о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.

Всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша (острые, бьющиеся предметы, лекарства, бытовую химию и т.д.).

Вокруг ребенка должна быть спокойная обстановка. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления.

Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.

Когда просите что-то сделать, старайтесь, чтобы речь не была длинной, не содержала сразу несколько указаний. («пойди на кухню и принеси оттуда веник, потом подмети в коридоре» – неправильно, ребенок выполнит лишь половину просьбы.) Разговаривая, смотрите ребенку в глаза.

Не заставляйте ребенка долгое время спокойно сидеть. Если вы читаете сказку, дайте ему в руки мягкую игрушку, малыш может встать, походить,

задать вопрос. Следите за ним, если вопросов становится слишком много и не по теме, ребенок ушел в другой угол комнаты, значит, он уже устал.

Освойте элементы массажа, направленные на расслабление и регулярно проводите его. Поможет сосредоточиться легкое поглаживание по руке, по плечу в процессе чтения или другого занятия.

Прежде чем отреагировать на неприятный поступок ребенка, сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь успокоиться и не терять хладнокровие. Помните, что агрессия и бурные эмоции порождают те же чувства и у малыша.

Гасите конфликт, в котором замешан ваш ребенок, уже в самом начале, не ждите бурной развязки.

Гиперактивный ребенок - особый, являясь очень чувствительным, он остро реагирует на замечания, запреты, нотации. Иногда ему кажется, что родители его совсем не любят, поэтому такой малыш очень нуждается в любви и понимании. Причем в любви безусловной, когда ребенка любят не только за хорошее поведение, послушание, аккуратность, но и просто за то, что он есть!

Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.

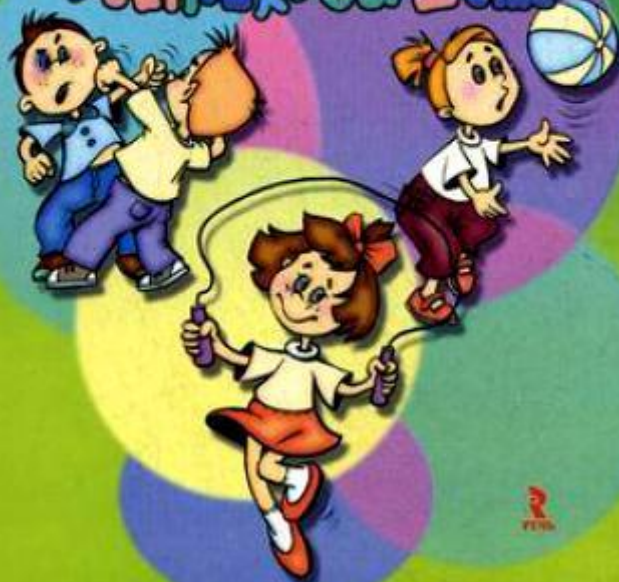
Дополнительные электронные ресурсы:

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/konsultacziya_sovetyi_roditelyam_giperaktivnyix_detej/

Елена ЛЮТОВА,
Галина МОНИНА

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Гиперактивные, агрессивные,
тревожные и аутичные дети



И. П. Брызгунов, Е. В. Касатикова

Непоседливый ребенок,

или Всё о гиперактивных
детях



Детская психология

Шпаргалка для взрослых

Гиперактивный ребёнок

Как найти общий язык
с непоседой

Развиваем
внимание,
терпение,
усидчивость

