

Поможем гиперактивному ребёнку!

Он – вихрь, ураган, пожар...
Весь взлохмаченный и вечно возбуждённый,
постоянно в движении, будто на шарнирах...
Ему не сидится на одном месте,
руки всё трогают, хватают, дёргают, ломают,
а ноги целый день носятся, скачут, перепрыгивают...
Спит он только ночью, да и то беспокойно...
Он всё время мешает окружающим, он непослушен и неаккуратен...



Неусидчивость такого ребёнка бросается в глаза:

- ≈ Он рассеян, внимание его не может задержаться ни на чём больше мига.
- ≈ Он бросает, не закончив, одну игру и хватается за другую.
- ≈ Он импульсивен, сам не знает порой, что ему способно взбрести в голову через миг.
- ≈ Он сначала отвечает на вопрос, а потом думает.
- ≈ Настроение его колеблется от плюса до минуса.
- ≈ Он самый шумный среди детей, он там, где баловство, проказы, кутерьма, ссоры, драки.
- ≈ Время сна ребёнка – единственное время, когда мама и папа получают маленькую передышку в бесконечной воспитательной войне с ним...



Что же делать с гиперактивным ребёнком? Как его укротить?

Помните – во всём виновата нервная система малыша, её повышенная возбудимость.

Главное для родителей – ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ,
НАУЧИТЬСЯ ЖДАТЬ и ПОМОГАТЬ РЕБЁНКУ.

- Не стоит ссориться в присутствии ребёнка. Домашняя обстановка должна быть спокойной и доброжелательной. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные качества малыша.
- Ребёнку необходимо точное соблюдение времени приёма пищи, игр, сна, прогулок. Следует ограждать его от длительных занятий на компьютере и просмотра телепередач. Советуем чаще проводить досуг совместно.
- Дома обеспечьте возможность приложения детской энергии – давайте ребёнку поручения, обязанности. На примере простых дел научите его распределять свои силы и не бросаться от одного занятия к другому. Давайте ребёнку только одно поручение, но постарайтесь добиться, чтобы он обязательно завершил начатое дело.
- Всё, что может вызвать любознательность ребёнка, но привести к травмам, родителям следует убрать из поля зрения.
- Ребёнку нужна гибкая система поощрений и наказаний. Нельзя допускать вседозволенности. Следует чётко разъяснять правила поведения в различных ситуациях, но количество запретов нужно свести к минимуму. Постоянные наказания, окрики, одёргивания только ухудшат поведение! Поэтому мелкие нарушения желательно оставлять без внимания.
- Важно научить управлять гневом и агрессией. В случае эмоциональных вспышек бесполезно ставить ребёнка в угол. Лучше предоставить ему возможность громко покричать, выполнить резкие движения руками и ногами, разорвать старую газету...
- Приобщайте ребёнка к спортивным и подвижным играм, прогулкам, бегу (лучше всего на свежем воздухе) – там он сможет разрядиться от избыточной энергии.
- Необходимо повышать у ребёнка самооценку, уверенность в своих силах. Определите сильные стороны личности ребёнка – и хвалите ребёнка, когда он этого заслуживает.
- Друзей у ребёнка должно быть мало, и желательно, чтобы они не были такими же подвижными. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, в развлекательных центрах усиливает гиперактивность ребёнка.
- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (раскрашивание, работа с кубиками, конструирование, пазлы...).
- Говорите с ребёнком сдержанно, спокойно, мягко. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя». Обсуждайте поведение ребёнка и делайте ему замечания только в доброжелательной форме. С ребёнком необходимо договариваться, а не стараться его сломить, «победить».
- Помните: синдром гиперактивности не исчезнет за несколько месяцев. Для преодоления трудностей потребуется немало сил и терпения! И не забывайте, что обязательной частью коррекции является лечение. Необходимо строго выполнять все предписания врача.



Кузнецова Алена Анатольевна,
учитель-дефектолог детского сада № 46 «Золотой ключик».