

Советы родителям гиперактивного ребенка

Как определить имеет ли ребенок синдром дефицита внимания с гиперактивностью или он просто активный?



Активный ребенок :

- 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, задает бесконечное количество **вопросов**.
- Для него нарушение сна и пищеварения (*кишечные расстройства*) - скорее исключение.
- Он **активный не везде**. К примеру, 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 ребенок :

- 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. Задает миллион **вопросов**, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для **гиперактивных** деток всевозможные аллергии не редкость.
- **Ребенок - неуправляемый**, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (*дом, магазин, детсад, детская площадка*) ведет себя одинаково **активно**.
- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...

Основные причины гиперактивности

Часто **гиперактивность** - это следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, **родившиеся** в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, **родившиеся с маленьким весом**, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему **гиперактивные дети не редкость**, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно

являются **гиперактивными!** Да и впоследствии, если все "недоразумения" (*беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна*) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

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

1. 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 несемя 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.

2. Воспользуйся такими советами :

- 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.

- Научить **ребенка** управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего **ребенка**, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (*людям, растениям, животным*)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему **просто** необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

- 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).

- 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 детям 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**.

- 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. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации, это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

- И не забывайте говорить **ребенку**, как сильно вы его любите.