



Гиперактивный ребёнок (особенности воспитания)

Поведение гиперактивных детей характеризуется излишней подвижностью, импульсивностью, высокой эмоциональностью, суетливостью. Ребёнок не реагирует на запреты и ограничения взрослых, в любых ситуациях ведёт себя одинаково активно: крутится, бегает, шумит (дома, в магазине, детском саду, на улице). Быстро и много говорит, перебивает взрослых, задаёт много вопросов, но редко выслушивает ответы. Ему трудно сосредоточить внимание на чём-то одном, он, как правило, не доводит начатое дело и игру до конца. Часто провоцирует конфликты между детьми, не контролирует свою агрессию – толкается, дерётся, и т.п.

Основные признаки гиперактивности:

- **Невнимательность.** Для таких детей характерна повышенная отвлекаемость, неумение сосредоточиться, концентрировать внимание.
- **Повышенная активность.** Ребёнок очень подвижен, неусидчив, постоянно находится в движении, к нему как будто подключён мотор.
- **Импульсивность.** Ребёнок не может ждать: начинает отвечать, не дослушав вопроса, не может дождаться своей очереди в игре и т. п., эмоционален, вспыльчив.

Особенности воспитания:

- ❖ **В своих отношениях** с ребёнком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- ❖ **Ребёнок всегда должен** чувствовать Вашу помощь и поддержку. Ваши отношения должны основываться на доверии. Совместно решайте возникшие трудности.
- ❖ **Чаще говорите "да"**, избегайте слов "нет" и "нельзя".
- ❖ **Если Вы что-то запрещаете** ребёнку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.
- ❖ **Поручите ему часть домашних** дел, которые необходимо выполнять

ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и *ни в коем случае* не выполняйте их за него.

- ❖ ***Заведите дневник самоконтроля*** и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в саду.
- ❖ ***Введите балльную*** или знаковую систему вознаграждения: (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
- ❖ ***Избегайте завышенных*** или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- ❖ ***Определите для ребёнка*** рамки поведения - что можно и что нельзя. Вседозволенность не принесёт никакой пользы. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
- ❖ ***Не навязывайте ему*** жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
- ❖ ***Вызывающее поведение*** Вашего ребёнка - его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
- ❖ ***Поддерживайте дома*** чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время.
- ❖ ***Дома следует создать*** для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдаётся голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего

возраста, эспандеры, коврик и др.)

- ❖ ***Создайте необходимые*** условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.
- ❖ ***Избегайте по возможности*** больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.
- ❖ ***Оберегайте ребёнка*** от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
- ❖ ***Старайтесь, чтобы ребёнок*** высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
- ❖ ***Развивайте у него осознанное*** торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
- ❖ ***Давайте ребёнку*** больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребёнка.
- ❖ Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. ***Задача родителей - найти те занятия, которые бы "удавались" ребёнку и повышали его уверенность в себе.*** Они будут "полигоном" для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребёнка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребёнок особой радости от этих занятий не испытывает.

Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребёнка.

