

Гиперактивные дети

Не следует любого возбужденного ребёнка относить к гиперактивным. Если ребёнок полон энергии, если она бьёт через край, отчего порой малыш порой становится упрямым и непослушным – это не значит, что он гиперактивен.

Если вы заболтались со своей подругой, а ребёнок начинает злиться, не может устоять на месте, усидеть за столом – это нормально. Утомляют детей и длительные переезды.

У всякого ребёнка случаются минуты гневливости. А сколько детей начинают «разгуливаться» в постели, когда пора спать, или балуются в магазине! То, что ребёнок становится как заводной, давая выход скуке, вовсе не признак гиперактивности.

Шумный ребёнок – баловник или малыш, который просыпается ни свет, ни заря, полный сил и энергии – это радость, а не повод для беспокойства.

И, наконец, ребёнок, имеющий мотивированные отклонения в поведении, тоже не относится к разряду гиперактивных.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ: нарушение внимания, гиперактивность, импульсивность, чрезмерная подвижность, непослушние, неугомонность, упрямство, эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, нетерпеливость...

Что важно знать и как себя вести родителям с гиперактивным ребёнком? И как найти подход к такому ребёнку учителю?

Читайте рекомендации!

* Дефицит внимания – неспособность удерживать внимание на чём-либо, что необходимо усвоить в течение определённого отрезка времени.

* Гиперактивность – чрезмерная активность, слабый контроль побуждений.

Рекомендации родителям гиперактивных детей

В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

Старайтесь не прибегать к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он должен всегда чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

Старайтесь, по возможности, избегать слов «нет» и «нельзя» («Так говорят только невоспитанные» – вместо «Не говори так»; «На столе не сидят» — вместо «Нельзя сидеть на столе»...).

Поручите ему какие-то дела по дому, которые необходимо выполнять регулярно (помогать маме убрать со стола, подмести пол ...).

Можно ввести знаковую систему вознаграждения – каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать маленькой игрушкой, сладостью или чем-нибудь другим.

Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его возрасту и способностям.

Определите для ребёнка чёткие рамки поведения (рамки дозволенного)- что можно и чего нельзя. Не навязывайте ему чрезмерно жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся безопасности и здоровья, в отношении других не будьте излишне придирчивы.

Вызывающее поведение, зачастую, – способ привлечь к себе внимание.

Проводите с ним больше времени: играйте с ним, читайте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя с другими людьми, учите его основам нравственности.

Выслушивайте то, что хочет сказать Вам ребёнок.

Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Поощряйте ребёнка за соблюдение режима.

Старайтесь дома создать для ребёнка спокойную обстановку. Оберегайте ребёнка от переутомления. Не позволяйте ему подолгу сидеть у компьютера и телевизора. Избегайте, по возможности, большого скопления народа.

Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля.

Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию (прогулки, бег, спортивные игры). Но не переутомляйте этим ребёнка.

Хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.