

«Гиперактивный ребенок. Как уговорить непоседу?»

Каждый родитель беспокоится о развитии и поведении своего **ребенка**. Шумный малыш-баловник, который просыпается чуть свет, полный сил и энергии – это радость, а не повод для беспокойства. Если Ваш **ребенок** бывает упрямым и непослушным, полон энергии, которая льется через край, и не может усидеть на месте – это не всегда означает, что он **гиперактивен**. Ведь **гиперактивность** – это неврологическое заболевание, которое включает в себя: невнимательность, отвлекаемость, импульсивность в социальном поведении и интеллектуальной деятельности, повышенную активность при нормальном уровне интеллектуального развития.

Возможно, в следующем описании Вы узнаете своего малыша:

- постоянная излишняя подвижность (спокойное состояние возможно, но его продолжительность невелика – от 2 до 10 минут). Время активности всегда превышает время спокойствия. Окружающая обстановка не влияет на активность **ребенка**. Даже в незнакомых местах он очень подвижен.

- речь очень быстрая, часто «съедаются» окончания слов. Легко перескакивая с одной темы на другую, малыш забывает закончить предыдущую мысль, тем самым, демонстрируя бессвязную речь. Задаёт много вопросов, не дожидаясь ответа. У таких детей часто присутствует диагноз задержки речевого развития.

- часто наблюдаются нарушения сна.

- маленькому непоседе очень сложно сосредоточиться на чем-либо. Его легко может отвлечь любой посторонний шум или объект.

- такому беспокойному **ребенку** чрезвычайно сложно контролировать свои эмоции и поведение. Он очень импульсивен и часто выступает инициатором ссор и драк.

Если «*все сходится*», то, возможно, у Вас именно такой особенный **ребенок**. В этом случае следует обратиться к врачу-невропатологу, который, проведя полное обследование, может поставить точный диагноз.

Если Вашему **ребенку** все-таки поставили диагноз **гиперактивность**, не стоит отчаиваться! Существуют определенные меры, которые необходимо знать родителям такого малыша, чтобы не навредить ему, а помочь и поддержать.

1. Распорядок дня.

Для Вашего непоседы необходим жесткий распорядок дня. Подъем, прием пищи, игры, занятия, прогулки, отход ко сну должны выполняться строго в одно и то же время. Конечно, с первого раза не получится все выполнить идеально по часам и необходимо проявить некоторую гибкость в этом вопросе, но следует стремиться к четкому соблюдению режима дня. Постепенно **ребенок** начнет привыкать к упорядоченной жизни. За соблюдение правил и даже

незначительные изменения поведения в лучшую сторону необходимо хвалить и поощрять малыша.

2. Расслабление.

Когда **ребенок перевозбужден**, следует сменить обстановку на более спокойную, можно предложить выпить воды и увести в другую комнату. Если же он расстроен, лучше всего будет обнять и погладить его, так как физический контакт очень значим для таких детей. Перед сном лучше всего выполнять индивидуальный ритуал. Например: принятие ванны с успокаивающими травами (о составе следует проконсультироваться с врачом, прочтение любимой сказки, легкий расслабляющий массаж, тихая приятная музыка помогут малышу заснуть. Здоровый ночной сон дошкольника должен длиться 7-8 часов, и дневной – 2 часа.

3. Терпение.

Занимаясь с **ребенком**, проявляйте выдержку. Новые и трудные задачи необходимо сопровождать спокойными, короткими и четкими объяснениями. Материал нужно показать несколько раз пока он его не запомнит. Постарайтесь тренировать зрительное, слуховое, чувственное восприятие, а также память малыша. Если Вы хотите что-либо донести до **ребенка**, придется повторить это несколько раз, наберитесь терпения.

4. Позитивный настрой.

Обращайте внимание на малейшие, даже незначительные положительные сдвиги в поведении Вашего непоседы. Говорите ему об этом, поощряйте его успехи. Такие дети обладают низкой самооценкой и осознание своих достижений, похвала и поощрения очень значимы для них.

5. Корректное формулирование запретов.

Запрещая **ребенку что-либо**, обязательно нужно объяснить ему, в чем причина запрета и какие могут быть альтернативные варианты. Предложения следует строить так, чтобы в них отсутствовала частичка «не». Например, вместо: «*Не выбегай на дорогу*» эффективнее будет сказать: «*Играй на детской площадке*». В общении с **ребенком** старайтесь всегда сохранять спокойствие.

6. Четко ставьте задачи.

У детей с **гиперактивностью** слабо развито логическое и абстрактное мышление. Учитывая эти особенности формулировать задачи и цели необходимо максимально четко и ясно. В общении или во время занятий следует использовать простые предложения, без лишних смысловых нагрузок. Избегайте длинных и сложных формулировок. Ваша речь должна быть спокойной и размеренной.

7. Последовательность.

Как нам уже известно, такие дети чрезвычайно невнимательны, поэтому бессмысленно давать им сразу несколько поручений (например, «*собери игрушки, вымой руки и садись за стол*»). У **ребенка** возникнут трудности в восприятии сразу всей этой информации. Скорее всего, он отвлечется на что-либо иное и не выполнит ни одно из поручений, а, может, сделает только что-то одно. Куда эффективнее будет давать ему те же задания, но последовательно друг за другом по мере выполнения.

8. Следите за временем.

Дело с чувством времени у этих особенных детей обстоит не лучшим образом. Поэтому Вам самим придется контролировать временные рамки и следить за режимом дня.

9. Определите рамки дозволенного поведения.

Необходимо четко объяснять **ребенку**, что «можно», а что «нельзя». Если малыш перешел границу дозволенного, не стоит попустительствовать, наказывайте. Но следует помнить, что наказания должны быть педагогичными, обязательно объясните его причину. **Ребенок** должен отвечать за свои поступки.

10. Пространство **ребенка**.

При оформлении комнаты подвижного малыша следует избегать ярких красок, непонятных орнаментов и множества мелких деталей. Для повышения концентрации внимания все лишнее нужно убрать, так как самостоятельно отсеять ненужные раздражители такой **ребенок не в состоянии**. Во время занятий и игр также следует убирать все, что может отвлечь его от процесса.

11. Активность.

Непоседе просто необходимо куда-то выплескивать свою энергию. Ориентируясь на увлечения малыша, постарайтесь найти для него занятие. Идеальным вариантом будут тренировки в спортивной секции или бассейне, в которых он также будет учиться дисциплине. Лучше всего максимально занять свободное время **ребенка**, не перегружая при этом нервную систему, которая итак у него работает на износ. Также это послужит хорошей профилактикой крепкого здоровья.

Если Вы воспитываете такого непоседу, рекомендуется постоянное наблюдение у врача психоневролога. К сожалению, далеко не во всех поликлиниках присутствуют такие специалисты. В таком случае, можно наблюдаться параллельно у врача-невропатолога и у психолога. Рекомендации всегда разрабатываются учитывая индивидуальные особенности **ребенка**.

