

Консультация для родителей (законных представителей)

«Практика взаимодействия с гиперактивным ребёнком»

Подготовила: Красовская Е.Ю., старш.воспит.

Обычно мама замечает симптомы гиперактивности у ребенка в старшем дошкольном или младшем школьном возрасте. Но некоторые неблагоприятные особенности заметны уже в раннем детстве.

Неврологическое обследование нужно, если малыш:

имеет высокий мышечный тонус;

не может подолгу уснуть и часто просыпается;

остро реагирует на любые раздражители;

страдает частыми приступами тошноты и рвоты.

Как помочь гиперактивному ребёнку

Такие дети требуют к себе особенного отношения, в ином случае от вспышек импульсивного и гиперактивного поведения будут страдать родители, педагоги, сверстники. Ну и, конечно, сам ребёнок. Что же делать? Предлагаем несколько полезных рекомендаций, которые помогут правильно организовать детскую жизнь.



Режим дня

На вопрос, как успокоить гиперактивного ребенка, невозможно ответить без организации чёткого и понятного режима дня. Если соблюдать привычные ритуалы, то можно существенно снизить выраженность гиперактивности и возбудимости. К числу подобных ритуалов относятся пробуждение, засыпание, пищевые традиции, прогулки, выполнение домашних заданий.

Нагрузки и отдых

Ребёнок с гиперактивностью – это зайчик из рекламы батареек Энерджайзер. Энергии в нём не просто много, а очень много. Следовательно, ему попросту жизненно необходимо её растрчивать, выплёскивать. А задача родителей – направлять её в мирное русло, в ином случае весь этот запал усилит деструктивное поведение.

У ребёнка должен быть достаточный уровень физической активности: можно и нужно гулять, играть в подвижные игры, выполнять спортивные упражнения. Тогда к вечеру он устанет и будет спокойно отдыхать. При этом важно понимать, что нагрузки должны быть адекватными, иначе наступит переутомление. А это чревато сильным перевозбуждением и истерикой.

Старайтесь замечать признаки начинающей усталости у ребёнка. Незамедлительно прекращайте активные упражнения и игры, занимайтесь расслабляющими занятиями. Например, йогой, дыхательной гимнастикой, слушанием спокойной музыкой. Детей постарше можно научить самостоятельно успокаиваться, это умение ему обязательно пригодится.

Доброжелательный микроклимат в семье

Во-первых, ребёнка нельзя ругать, он таким родился, и гиперактивность – не его прихоть или «заслуга». Поэтому стоит побеспокоиться о том, чтобы малыш или подросток рос в спокойной обстановке. Во-вторых, родителям необходимо осуществлять поддержку друг друга в деле коррекции и лечения гиперактивного ребёнка.

Понимание и принятие

Ребёнка нужно принимать таким, какой он есть, при этом не отказываясь от воспитания и перевоспитания. Это означает, что выстраивание запретов, границ должно сопровождаться усиленной поддержкой со стороны родителей. При этом важно наладить плодотворные контакты с людьми, имеющими отношение к ребёнку. Расскажите об особенностях своего чада, о том, как вы выстраиваете

отношения с ним. В идеале нужно наладить хорошие отношения между ребёнком и педагогами.

Полезные рекомендации

Единые требования. Это правило действует со всеми малышами, но особенно оно важно для гиперактивных детей. Договоритесь с супругом, бабушками/дедушками об единых требованиях, предъявляемых ребёнку.

Чёткие запреты. Информация об ограничениях и запретах должны быть краткой и ёмкой. Не нужны длинные фразы, не стоит говорить, как не нужно делать. Объясняйте, как нужно поступать.

Пошаговая инструкция. Не нужно давать пространную инструкцию, состоящую из нескольких шагов. Ребёнок всё равно не запомнит всё целиком. Разбейте задачу на несколько последовательных этапов.

Похвала. Обязательно похвалите за успехи. Ребёнок меньше отвлекается? Выполняет домашнее задание без многочисленных пауз? Не вертится на уроках? Отметьте эти достижения.

Организация пространства. Организуйте детское пространство, где он будет чувствовать себя комфортно. Гиперактивные малыши склонны к «разрушению» и неумению наводить порядок. Уберите всё лишнее, научите раскладывать вещи по своим местам.

Заключение

Гиперактивный ребенок – это не наказание, а просто человек с особенностями в поведении. Помогите ему развиваться нормально, научиться внимательности, терпению, умению контролировать эмоции. Конечно, придётся походить по специалистам, но оно того стоит. К подростковому возрасту вам удастся преодолеть практически все проблемы и нивелировать все недостатки.