

Консультация для родителей (законных представителей) воспитанников

## «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, родителя 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.