

## Гиперактивный ребенок – что делать родителям?

Гиперактивность у детей - это сочетание симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Четкие границы этого синдрома трудно провести, но, как правило, он диагностируется у детей, которые отличаются импульсивностью и невнимательностью. Такие дети часто отвлекаются, их легко обрадовать или огорчить. Часто для них характерна агрессивность. Вследствие этих личных особенностей гиперактивным детям трудно концентрироваться на конкретных задачах.



Причиной гиперактивности может быть патология беременности мамы, сложные роды и тому подобное. Этот диагноз ставится, когда родители и учителя жалуются, что ребенок чрезмерно подвижный, непоседливый и плохо себя ведет или учится, ни на минуту не может концентрировать свое внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы подтверждал диагноз гиперактивности. Подавляющее число родителей отмечают, что начало такого поведения закладывается еще в раннем возрасте. Подобное состояние сопровождается нарушением сна. Когда ребенок сильно устает, гиперактивность углубляется.

### *Что же делать родителям гиперактивного ребенка?*

#### *Режим дня*

Родителям гиперактивного ребенка нужно понимать, что для их чада весьма важен режим дня. Лучше всего на поведение Вашего ребенка будет влиять постоянство Ваших действий, событий. Соблюдение ритуалов значительно снизят проявления гиперактивности. Таких ритуалов много: пробуждение, отхождение ко сну (сказки, массаж), ритуалы, связанные с едой, сбором на прогулку и возвращением с нее, переходу к занятиям и другие.

Переутомление для гиперактивного ребенка совсем нежелательно, поэтому режим дня нужно построить таким образом, чтобы обеспечить необходимую нагрузку на организм и мозг, а также предоставить вовремя отдых и расслабление.

#### *Баланс нагрузок и отдыха*

У гиперактивного ребенка очень много энергии. Ему просто необходимо ее тратить, выплескивать. Ему важны физические упражнения, ему нужно учиться новому, нужно заниматься творчеством. Иначе весь этот мощный поток энергии пойдет на разрушение: крики, агрессию по отношению к окружающим, разбрасывание вещей и игрушек.

Нужно постараться подобрать для ребенка занятия, которые придутся ему по душе и при этом будут его развивать. Важно обеспечить ребенку физическую активность (упражнения, прогулки, подвижные игры), чтобы к вечеру он устал и хотел отдохнуть, поспать. Для ребенка очень полезно пребывание на свежем воздухе, поэтому хотя бы половину всех физических занятий и игр нужно проводить на улице.

Однако необходимо помнить, что физическая и умственная активность должны перемежаться с отдыхом. Если ребенок переутомится, то будет очень сложно его успокоить, он будет раздражен, неуправляем. Существует много способов расслабить и отвлечь ребенка: массаж, ванна, игры в воде, рисование, спокойные песенки, медленные танцы, дыхательные практики, упражнения из йоги. Постарайтесь научиться замечать тот момент, когда проявляются первые признаки усталости у ребенка, и сразу же заканчивайте активные занятия и начинайте его расслабление и успокоение. Научите ребенка самостоятельно успокаиваться, когда он чувствует, что раздражен и устал — так вы окажете ему неоценимую услугу.

#### *Доброжелательная атмосфера дома*

Главней всего - погода в доме! Постарайтесь, чтобы ребенок рос в доброжелательной, спокойной обстановке. Причем, это должно быть искренне, а не напоказ ребенку, он тонко чувствует фальшь.

#### *Внимание к ребенку*

Такому ребенку нужно больше внимания, чем обычному. Постоянно говорите ему о том, что он хороший, что вы его любите, что он молодец, старается. Исключите из лексикона своего и родственников такие слова: «непослушный», «плохой», «невнимательный», иначе у ребенка могут развиваться комплексы. Давайте своему чаду необходимую поддержку, пусть он знает, что Вы всегда его поймете, поможете ему, выслушаете.

По поводу лечения и коррекции гиперактивности ведутся споры среди врачей. Но, несмотря на споры, они согласны в том, что дети с СДВГ остро нуждаются в повышенном внимании родителей, воспитателей, учителей. При этом ситуация складывается с точностью до наоборот - неусидчивость, суетливость, подвижность деток вызывает только лишь раздражение и недовольство всех этих важных для него людей.

#### *Понимание со стороны окружающих*

Вы не сможете сделать так, чтобы окружающие вдруг приняли Вашего ребенка таким, какой он есть сейчас, с его возбудимостью и непослушанием. Но родителям чрезвычайно важно наладить контакт с людьми, которые окружают ребенка каждый день и вносят значительный вклад в его воспитание и развитие. Это воспитатель детского сада, няня, учителя. Чаще общайтесь с этими людьми, понемногу рассказывайте о своем ребенке, о гиперактивности вообще, о том, как можно справиться с непослушанием ребенка, что он любит. Не нужно стесняться своего ребенка, наоборот, верьте в него, в его способности, и внушите эту веру окружающим его людям.

Подборка материала:

педагог-психолог Дрындына Елена

(по материалам сети Интернет)