

## Гиперактивный ребенок: советы родителям



Несколько советов родителям гиперактивного ребенка.

### **Совет первый — режим**

Уж сколько говорят про этот распорядок дня — как будто это панацея какая-то! Действительно, привычный режим очень важен для детей. А для гиперактивного ребенка — вдвойне.

Привычный уклад, сон, отдых, занятия и прогулка должны происходить в одно и то же время.

Постепенно организм ребенка сам станет настраиваться на нужный вид деятельности, а значит активному энерджайзеру будет значительно проще гасить возбуждение и справляться с переизбытком эмоций.

Введите в обиход семейные традиции и ритуалы. Например, утро может начинаться с одной и той же песенки на музыкальном центре, ласковых объятий под привычный стишок, вечером — в одно и то же время и в строгой

последовательности начинаются гигиенические процедуры, стакан кефира, сказка перед сном.

Все новое и непривычное вызывает у ребенка перевозбуждение нервной системы. В ответ на это он ведет себя, по мнению взрослых, неадекватно — кричит, бегаёт, суетится. Не изменяйте правилам. Ритуал очень важен для детей с СДВГ. Если в ванну пора в 9 вечера, значит, так тому и быть, придется строить и ваши дела с учетом детского режима.

### **Совет второй — побольше движения.**

Гиперактивному ребенку обязательно надо выплеснуть свою энергию. Создайте же для этого подходящие условия:

1. Прогулки на свежем воздухе обязательны. Но не старайтесь заставить свое сокровище чинно прогуливаться «за ручку» в новых белых брючках. Пусть он бегаёт-прыгает-лазает и скатывается с горок. Вспомните дворовые игры из своего детства — и вам приятно окунуться в прошлое, и ребенок будет счастлив поиграть вместе.
2. Спортивная секция — очень неплохой выход. И для здоровья полезно, и для психики, и для воспитания привычки слушаться старшего, выполнять упражнения в правильной последовательности. Обязательно учитывайте интересы и возможности ребенка. Если у него «совсем не получается» или его поведение вызывает конфликты с тренером, может быть, стоит поискать другое занятие. Очень часто тот факт, что в каком-то виде деятельности СДВГ-шка оказывается «на коне», стимулирует его на более сдержанное поведение.
3. Дома тоже неплохо устраивать небольшие физкультминутки. Особенно если вы проводите какие-то развивающие занятия или выполняете школьную домашнюю работу. Усидчивость — не самая сильная сторона вашего ребенка, так что не стоит заставлять его долго корпеть над книжками. Позанимались — придумайте какую-нибудь игру, чтобы сбросить напряжение.
4. Приобретите домашний спорткомплекс. На нем ребенок не только сможет выплескивать свою активность, но и стане более ловким, что позволит ему уберечься от возможных травм из-за своей непоседливости.

## **Совет третий — используйте способы расслабления и успокаивания**

Нервная система у гиперактивных детей довольно слабая. С чрезмерным возбуждением она не справляется. Ищите подходящие способы ее расслабления:

1. Вода — великий лекарь для неустойчивой психики. Запишитесь в бассейн. Не обязательно посещать секцию, можно ходить просто поплавать и поиграть вместе с родителями. Дайте возможность ребенку дома играть с водой — с игрушками в ванне, корабликами в тазу.
2. Занятия с песком, глиной, пластилином также успокаивают и приводят в порядок нервную систему. Пересыпание мелкого песка, лепка снимают напряжение, агрессию, развивают воображение. Если боитесь испачкать новый ковер, играть можно на кухне или в ванной. Купите детский кинетический песок (к нему часто прилагаются небольшая песочница или клеенчатый коврик).

## **Совет четвертый — хвалите и поддерживайте ребенка**

Дети с СДВГ отличаются высокой чувствительностью к положительной оценке. Обязательно отмечайте все его достижения, даже самые незначительные. Даже если не получилось, но ребенок прикладывал усилия — похвалите.

При этом не забывайте, что ругань и выговоры гиперактивный ребенок как раз-таки игнорирует. Не создавайте слишком много ограничений и запретов. Если что-то не разрешаете, постарайтесь донести до сына или дочки, почему этого делать нельзя.

И, конечно, исключите физические наказания. Доверие и любовь должны стать основой вашей семейной жизни.

## **Совет пятый — учитывайте особенность вашего ребенка**

Несомненно, нельзя подстроить всю жизнь под свое — даже самое любимое — чадо. Дети с гиперактивностью плохо переносят большие скопления людей, нарушения режима, вынужденное бездействие (например, в очереди или транспорте). Однако совсем избежать таких условий нельзя. В этом случае не нервничайте и не заводитесь, просто продумайте все заранее.

1. Возможно, в магазин можно выбраться на выходных, оставив ребенка с кем-то из родственников.

2. В самолет или автобус взять побольше игрушек, которые отвлекут и помогут спокойно провести время. Старайтесь выбирать проверенные варианты.
3. Может быть, стоит на время отложить посещение детских мероприятий или быть готовыми к тому, что придется уйти с представления пораньше. Берегите ребенка от переутомления.

### **Совет шестой — не игнорируйте профессиональную помощь**

Ждать, пока ребенок «перерастет» — не самая верная тактика в данной ситуации. Дело не только в том, что СДВГ может не «пройти» сам собой, ведь бывает, что у детей школьного возраста этот синдром только проявляется. Само по себе состояние не дает ребенку успешно общаться с окружающими, социализироваться, успешно учиться.

Проблемы с обучением всегда идут рука об руку с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания. При полном отсутствии каких-либо проблем с интеллектом, ребенок **не успевает в школе**. Поэтому очень важно постараться как можно раньше скорректировать это состояние.

Кто может помочь:

- Невропатолог. Этот специалист диагностирует состояние ребенка и может назначить медикаментозное лечение.
- Психолог — поможет наладить поведенческие проблемы, займется работой над развитием эмоционально-волевой сферы.
- Дефектолог — профессионал, занимающийся коррекцией работы высшей психической деятельности. Занятия с этим специалистом помогут развить внимание, память, научиться выполнять последовательные задания и подготовиться к успешной учебе в школе.

Для того, чтобы добиться успеха, лучше всего совмещать лечение лекарственными препаратами и корректирующие занятия.

### **Совет седьмой — ищите пути «скорой помощи» своему ребенку**

В ситуациях, когда гиперактивный ребенок не может себя контролировать, проявляет гнев, раздражение, явно переутомлен и капризен, ему не помогут ваши поучения и наставления. Необходимо искать способы переключить его внимание, отвлечь.

В каждой семье находятся свои подходы и способы, ищите тот, который подойдет вашему ребенку:

- Неожиданная реакция (повторение действий ребенка, напевание песенки).
- Объятия.
- Демонстрация происходящего со стороны (повернуть ребенка к зеркалу или сфотографировать).
- Переключение внимания (вместо того, чтобы запретить какое-то действие предложить другое — напр., «а ты умеешь прыгать через скакалку? Я могу 10 раз подряд, а ты?»)

Главное в этих подходах, чтобы они не вызывали раздражение. Ваша задача — поддерживать спокойное и ровное настроение. Предлагайте разное, что-то подходящее обязательно найдется.

### **Совет восьмой — контролируйте время**

Дети с СДВГ совсем «не дружат» со временем. Это чувство у них развито очень плохо. Предупреждайте о том, что нужно закончить какое-то занятия немного заранее и несколько раз.

Фраза о том, что игру надо закончить до прихода с работы папы, не скажет ребенку ни о чем. В итоге, когда придется убирать игрушки, он окажется к этому не готов. То же с уроками, заданиями, сборами на прогулку или занятия. Предупредите более конкретно — за 10 минут, потом — за 3 минуты до того момента, когда действие действительно должно быть закончено. С некоторыми детьми неплохо работает игра в таймеры. В определенное время таймер зазвонит. Только используйте систему театральных звонков — первый, второй и третий.

### **Совет девятый — поощряйте вовремя**

Награда должна «найти героя» в соизмеримый для него отрезок времени.

- Обещание «Получишь подарок, если весь месяц будешь хорошо себя вести» не работает.
- «Если сделаем задание за час» или «Если сегодня в садике ты будешь слушаться и хорошо заниматься, по дороге домой купим шоколадку» — более понятные и выполнимые для ребенка условия.

Хорошо работает с детьми с СДВГ система наградных жетонов, наклеек или картинок. Повесьте на стену лист ватмана и прикрепляйте к нему призовую звездочку за каждое достижение. В таком случае очень наглядно и более реально для ребенка получить «большой приз» — например, когда звездочек станет 10 или 20.

## **Правило десятое — верьте в ребенка**

Самое главное, что могут сделать родители, это создать благоприятную обстановку для своего ребенка. Уделяйте ему внимание, выслушивайте, поддерживайте и будьте спокойны сами.

Для достижения положительного результата в коррекции СДВГ требуются несколько составляющих — медицинское сопровождение, занятия с дефектологом и участие в этом процессе семьи.