

# Консультация для родителей

## « Как вести себя родителям с гиперактивным ребенком »

Подготовила: Смоленцева Ирина Владимировна



## « Как вести себя родителям с гиперактивным ребенком »

Большинство современных детей являются гиперактивными. Это связано с влиянием окружающей среды (телевизоры, компьютеры). Общаться с таким ребенком необходимо мягко и спокойно.

Гиперактивный ребенок восприимчив как к позитивным, так и к негативным эмоциям. Поэтому, присоединившись к вашему настроению, он может впасть в эйфорию. В общении с такими детьми недопустим попустительский стиль поведения, т. к. гиперактивные дети сразу чувствуют ситуацию и начинают манипулировать взрослыми.

Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но надо помнить о том, что делать это надо не слишком эмоционально. Важно научиться давать инструкции гиперактивному ребенку. Указания должны быть не многословны и содержать не более 10-ти слов. Не давайте сразу много инструкций: пойти в комнату, убрать игрушки, помыть руки и прийти в столовую. Лучше давать те же указания порциями: следующее указание давать только после того, как выполнено предыдущее. Их выполнение необходимо контролировать.

Как и в общении с другими детьми, с гиперактивным ребенком взрослому необходимо быть особенно последовательным в воспитании. Запретов не должно быть много, но они должны быть четко сформулированными, продуманными. Ребенок должен четко знать, какие санкции последуют за нарушением запрета. Постепенно взрослый должен вырабатывать у себя умение перестраивать деструктивные действия ребенка на конструктивный лад. Например, если ребенок кричит, можно начать петь с ним его любимую песенку, постепенно снижая громкость голоса. Гиперактивному ребенку трудно переключиться с одного действия на другое. Поэтому необходимо заранее предупредить ребенка о начале новой деятельности. Причем очень хорошо, если это будет звонок будильника или кухонный таймер. В случае выполнения просьбы родителей ребенка необходимо поощрить (не обязательно материально).

Усталость этих детей выражается в двигательном беспокойстве, часто принимаемом окружающими за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей. Одно из важнейших условий успешного взаимодействия с гиперактивным – соблюдение режима дня. Все процедуры и виды деятельности должны быть заранее известны ребенку.

Желательно выработать совместно с ребенком систему поощрений. Например, за каждое хорошее и своевременное выполненное действия ребенок получает жетоны, которые затем меняются на награды, в зависимости от интересов ребенка. Важно

помнить, что в общении с гиперактивным ребенком взрослому необходимо сохранять спокойствие, т. к. эти дети в большей степени склонны к манипулированию. При подборе игр следует учитывать особенности гиперактивных детей: неумение выслушать и выполнить инструкцию. В играх этим детям трудно дождаться своей очереди и считаться с интересами других. Гиперактивный ребенок требует особо бережного отношения к себе из-за своей эмоциональности и ранимости.

Снизить эмоциональное напряжение поможет легкий массаж, приятные тактильные ощущения, психогимнастические игры. Полезно обучить детей играм, которые смогли бы направить их избыточную энергию в позитивное русло. Например, родители могут обучить детей играть в пальчиковые игры. Кроме своего прямого назначения эти игры способствуют налаживанию отношений с ребенком. Одним из важнейших факторов, влияющих на выздоровления ребенка, является доброе, спокойное и последовательное отношение к нему. Необходимо помнить, что негативные методы воспитания неэффективны для этих детей. Особенности их нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок. Поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу.

### *НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ:*

- 1) Главное лекарство ребенка – это ваше полноценное общение с ним.
- 2) Любое разногласие усиливает у малыша негативные проявления.
- 3) Продумать режим дня ребенка до мелочей. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду. Прежде всего, самим родителям четко придерживаться этого режима. Важно, чтобы малыш сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т. д.
- 4) Используйте возможности игры в полной мере: дидактические игры (лото, мозаика) и различные конструкторы помогут ребенку научиться сосредотачиваться и быть внимательным.
- 5) Занимайтесь с ребенком рисованием.
- 6) Читайте вместе с ребенком его любимые сказки.
- 7) Лучше ограничить пребывание ребенка в больших и шумных компаниях взрослых и детей. 8)
- 8) Интенсивного общения со сверстниками в течении дня в детском саду ему вполне достаточно.

- 9) Учитесь владеть собой, исключите крик из вашего общения с ребенком. Вербальная и телесная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.
- 10) Не замыкайтесь в себе, об особенностях своего малыша поговорите с воспитателями группы, с психологом детского сада, с другими специалистами.
- 11) Поручите ребенку часть посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Ни в коем случае не выполняйте их за него.
- 12) Старайтесь ставить реальные задачи перед малышом. Не используйте завышенных или заниженных требований.
- 13) Четко определите для ребенка рамки дозволенного.
- 14) Вызывающее поведение вашего ребенка это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему позитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.
- 15) Оберегайте ребенка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля.
- 16) Старайтесь дома создать спокойную атмосферу.
- 17) Следите за сном ребенка, он должен высыпаться.
- 18) Развивайте у ребенка сознательное торможение. Перед тем как что-либо сделать, необходимо подумать, представить свои действия.
- 19) Ваше спокойствие - лучший пример для ребенка.
- 20) Используйте физическую нагрузку для расходования физической избыточной энергии ребенка, но не переутомляйте его.
- 21) Найдите занятие, в котором бы ребенок хорошо разбирался. Это увлечение должно стать «полигоном успеха», в котором у него будет повышаться уверенность в себе. Главное, чтобы это занятие было действительно интересным для малыша.