

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Родительство – это путешествие, полное увлекательных открытий, требующее от нас сосредоточения сил и терпения. Наши дети преподносят нам уникальную возможность – совершенствоваться с каждым днем, воспитывая не только своего ребенка, но и себя. В особенности это касается родителей гиперактивных детей, речь о воспитании которых и пойдет в этой статье.

Родители, воспитывающие гиперактивных деток, каждую секунду своей жизни испытывают разный спектр чувств и эмоций! Зачастую маме и папе, воспитывающих чрезмерно активного ребенка, тяжело сдерживать свой гнев и не сорваться на окружающих или своего малыша. Родители злятся на ребенка, задаваясь вопросом: почему ребенок не может «взять себя в руки», сосредоточиться, досмотреть до конца мультфильм или дособирать пирамидку, ведь, казалось бы, это не требует больших усилий! Воспринимая подобное поведение, как простое непослушание – родители наказывают деток, например, ставя их в угол (тем самым ограничивая активность малыша, что для гиперактивных деток является недопустимым). Агрессивное поведение родителей обязательно отразится на поведении ребенка, и выльется в серьезные последствия. Для сохранения психологического здоровья себе и ребенку нужно приложить усилия, соблюдая некоторые рекомендации, о которых мы и поговорим ниже.

Для более полного понимания ответим на следующие вопросы:

- Что понимают под гиперактивностью? Как характеризуются гиперактивные дети?
- Почему ребенок гиперактивен (причины)?
- Как отличить активность от гиперактивности?

Под гиперактивностью, в широком смысле слова, понимается **нарушение поведения, проявляющееся следующим образом: чрезмерной физической и речевой активностью в любом месте в любых обстоятельствах, высокой отвлекаемостью - неспособностью сконцентрироваться длительное время на одном деле; необдуманноими действиями или движениями, направленными на достижение «бесполезного» результата (бесцельная деятельность).**

Можно «нарисовать» обобщенный портрет гиперактивного ребенка: беспокойный, крайне разговорчивый (стремится ответить на вопрос даже не дослушав), почти всегда физически занятой (бегающий, прыгающий, лазающий по шкафчикам, под скамейкой). Может начать играть в одну игру и моментально потерять к ней интерес, настаивая на смене игры. При этом может «схватывать» информацию «на лету», интеллектуально развит. Бывает к гиперактивности присоединяется недостаток концентрации внимания, здесь специалисты говорят о синдроме дефицита внимания и гиперактивности, таким деткам сложнее усваивать информацию.

Гиперактивное поведение может наследоваться от родственников, может возникнуть на фоне социальной обстановки, воспитания, развития в целом. Главное отличие гиперактивности от активности заключается в продолжительном и повсеместном характере гиперактивности.

Гиперактивность – ребенок ведет себя одинаково чрезмерно на протяжении долгого времени (от полугода) и в любой обстановке, будь то дом, театр или детский сад.

Основное, что нужно знать родителям гиперактивного ребенка, что гиперактивность – это не просто капризы и характер ребенка, это физиологическая особенность развития полушарий мозга. Процессы возбуждения всегда преобладают над процессами торможения, в отличие от негиперактивных деток. Именно поэтому с такими детьми должна быть особая стратегия поведения.

Итак, **как же взаимодействовать с гиперактивным ребенком?**

1. Общайтесь со своим малышом. Внимательно слушайте все, что он вам повествует, не отвлекаясь на собственные мысли. Высказывайте собственные суждения, даже если он их не дослушивает. Старайтесь преподносить информацию интересно, но не перегружая ребенка. Благодаря вам ребенок учится взаимодействовать с миром, строить свои суждения. Ребенок чувствует, что его принимают и любят.
2. Старайтесь давать малышу возможность реализовывать свою энергию в подвижных играх, в физических нагрузках, на свежем воздухе. Хорошо, если дома имеется спортивный уголок. Ограничение движения чревато для таких деток еще большим всплеском энергии.
3. Ставьте перед ребенком задачи. Желательно определять (ограничивать) время для выполнения определенного дела. Для гиперактивных деток очень важен успех, поэтому задания должны быть соизмеримы с возможностями.
4. Утомление при выполнении заданий - враг родителям и малышу, т.к. провоцирует усиление возбуждения.
5. Похвала – обязательно хвалите своего ребенка, поощряйте, разрешая заниматься любимым делом. Но, похвала должна быть небезосновательной. Хвалите за успешно выполненное задание, за малейшее проявление усидчивости и внимания.
6. Старайтесь не применять физические наказания. Это только усугубит ситуацию. Ребенок будет воспринимать родителей как деспотов, что вызовет чувство страха и нежелания взаимодействовать с родителями. Можно заменить физические наказания, например, запретом на просмотр телевизора.
7. Организуйте взаимодействие своего ребенка с детьми. В случае с гиперактивными детьми лучше не пренебрегать посещением детского сада. Ребенку важно общаться и целенаправленно тратить свою энергию.
8. Соблюдение режима дня является важным фактором в грамотном распределении энергии малыша. Старайтесь ввести режим дня, соблюдать особые ритуалы перед приемом пищи, перед сном, даже если не делали этого с рождения. Для гиперактивных деток очень важна предсказуемость, а мы ее можем обеспечить, систематично соблюдая определенный алгоритм действий, обеспечив постоянством спокойствие ребенка.

9. Гаджеты! В современном мире говорить об их исключении из жизни не имеет смысла. Да, планшет или телефон может стать отличным помощником, но, не стоит забывать о том, что «свечение» экрана для нашего мозга (а тем более для мозга ребенка, который и так не в силах контролировать свое возбуждение) выступает как красная тряпка для молодого быка. Нервная система возбуждается настолько, что иногда невозможно даже уснуть ночью. Введите для себя или своей семьи некоторые правила относительно времени пользования телефоном.

10. Это касается и современных мультфильмов, в которых картинка меняется настолько быстро, что мозг маленького ребенка даже не успевает обработать информацию. Просмотр подобных мультфильмов нужно сводить к минимуму. Советские мультфильмы наиболее благоприятны для просмотра, но усадить ребенка просматривать 30-минутный мультфильм зачастую сложно. Рекомендуем отвести определенное время для просмотра мультфильмов и телевизора. Чередовать **СОВМЕСТНЫЙ** просмотр познавательных фильмов и мультфильмов.

Наверное, ничего нового мы вам не откроем, сказав что лучшее, что мы можем дать своим детям - это любовь, понимание и уважение. Гиперактивных деток это касается самым глубоким образом. Родители должны не только знать индивидуальные особенности своего ребенка, но и понимать и принимать их. Когда на вас в очередной раз нахлынет волна агрессии на своего ребенка, то постарайтесь вспомнить, что малыш не виноват, что он «крутится на карусели» возбуждения, бушующего у него в голове, и не подвластен «спрыгнуть с этой карусели». Поэтому очень важно для развития вашего малыша, для сохранения гармоничных отношений в семье, для сохранения вашего психологического равновесия говорить о своих чувствах и эмоциях ребенку и членам семьи. Стараться говорить это без претензий, без криков и шлепков, объясняя, какие чувства вызывают поведение и действие ребёнка. Например, «от такого твоего поведения, когда ты кидаешь игрушки в разные стороны, я начинаю злиться, мне хочется кричать и плакать». Обращаем внимание именно на поведение, а не на ребенка (не «ты меня раздражаешь», а «твое поведение меня раздражает»). Такая форма высказывания поможет вам справиться с эмоциями, ребенок получит адекватную оценку своего поведения, при этом зная, что его по-прежнему любят и принимают.

Дорогие мамы и папы, все мы - люди со своими переживаниями, чувствами и эмоциями. И даже самые стойкие и терпеливые злятся и ругаются. Это не нужно скрывать, об этом можно говорить. Наши дети - наше все! Благодаря нашим особенным деткам, мы становимся лучше.