

Непоседы и шустряки или гиперактивный ребенок.

Некоторые родители отмечают, что их ребенок слишком активен, не может сосредоточиться на одном деле, неусидчив. Причиной таких симптомов может быть гиперактивность ребенка вследствие дефицита внимания. Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинское заключение, которое может быть поставлено по результатам специальной диагностики. Задача родителей, в свою очередь сделать все от них зависящее для своего ребенка.



Основные рекомендации родителям:

- В отношениях с ребенком нужно поддерживать позитивную установку. С ребенком общайтесь мягко, спокойно. При выполнении совместных действий нельзя допускать окриков, приказаний, но и восторженных интонаций тоже быть не должно, т. к. ребенка могут захлестнуть эмоции, что и станет помехой для дальнейших действий.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (раскрашивание, конструирование).
- Следует избегать большого количества кружков, секций, так как завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомлению и капризам.
- Так как гиперактивному ребенку часто делают замечания, то страдает самооценка, и поэтому необходимо чаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные: за удачное выполнение заданий, за усидчивость или аккуратность.
- Оградите ребенка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, так как это способствует эмоциональному возбуждению.
- Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- С целью предупреждения перевозбуждения ребенка следует ограничить его пребывание в местах большого скопления людей. Стараться не приглашать в дом сразу много гостей.
- Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, так как в противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас.
- Избегайте слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребенок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребенку, лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо категоричного «нет» дайте возможность выбора другого занятия.

Родители могут пользоваться следующими играми:

"Зоркий Глаз"

Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы. Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

"Найди отличие"

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«Слушай хлопки»

Дети передвигаются в свободном направлении. Когда ведущий хлопает в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста», если два раза – позу «лягушки». На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Четыре стихии»

По команде ведущего ребенок, сидя на стуле, выполняет определенное движение руками: «земля» - опустить руки вниз; «вода» - вытянуть руки вперед; «воздух» - поднять руки вверх; «огонь» - вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

«Давайте здороваемся»

По сигналу ведущего дети хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здравоваться надо определенным образом: один хлопок - здороваемся за руку; два хлопка - здороваемся плечиками; три хлопка - здороваемся спинками.

Успехов в воспитании!

**Подготовил: педагог-психолог
МБУ Центр «Росток»
Золина Ю.А.**