



Взаимодействие с гиперактивными детьми

При взаимодействии с гиперактивными детьми родители, как правило, испытывают много трудностей.

Одни пытаются жесткими мерами бороться с "непослушанием" ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов.

Другие, устав от бесконечной борьбы с ребенком, опускают руки, стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребенка необходимой поддержки.

Третьи, слыша в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить себя в том, что он такой, вплоть до отчаяния и депрессии (что, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка).

Однако во всех вышеперечисленных случаях родители неспособны выработать последовательную оптимальную линию поведения в отношениях с ребенком, поэтому их действия малоэффективны.

Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:

- Недостаток эмоционального внимания, подменяемого физиологическим уходом.
- Недостаток твердости и контроля воспитания.
- Неумение воспитать навыки управления гневом, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.

Что же делать?

- ✓ *Чаще хвалить ребёнка, подчёркивать даже незначительные успехи.* Гиперактивные дети чувствительны к малейшей похвале.
- ✓ *Чаще говорить «да», реже — «нет» и «нельзя».* Определить для ребёнка чёткие рамки поведения: что можно и что нельзя, и настойчиво придерживаться их.
- ✓ *Поддерживать дома чёткий распорядок дня.* Приёмы пищи, прогулки, игры, отход ко сну желательно совершать в одно и то же время.

- ✓ *Стараться, чтобы ребёнок высыпался.* Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и снижению самоконтроля.
- ✓ *Оберегать ребёнка от переутомления,* так как оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию подвижности. Избегать контактов с другими гиперактивными детьми, больших скоплений людей, шумных мероприятий.
- ✓ *Поручить ребёнку часть домашних дел,* которые необходимо выполнять ежедневно, и ни в коем случае не выполнять их за него.
- ✓ *Избегать завышенных или заниженных требований к ребёнку.* Ставить перед ним задачи, соответствующие его возрасту и способностям.
- ✓ *Поощрять ребёнка за все виды деятельности, требующей концентрации внимания.*
- ✓ *Завести дневник самоконтроля* и отмечать в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе.
- ✓ *Давать ребёнку возможность расходовать избыточную энергию.* Полезны ежедневные прогулки, физическая активность, спортивные занятия.
- ✓ *Прививать ребёнку интерес к какому-нибудь занятию.* Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области.
- ✓ *Следить за собой.* Помните: ваше спокойствие — пример для ребёнка

Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен хороший эмоциональный контакт.

Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности.

Неоценимую помощь гиперактивному ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, очень полезен массаж. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.

Хорошо зарекомендовал себя при коррекции гиперактивности метод песочной терапии.

Ну и самое главное - гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.

Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что Он есть в их жизни.

Почаще говорите об этом своим детям!