

Что делать родителям, если ребенка называют гиперактивным?

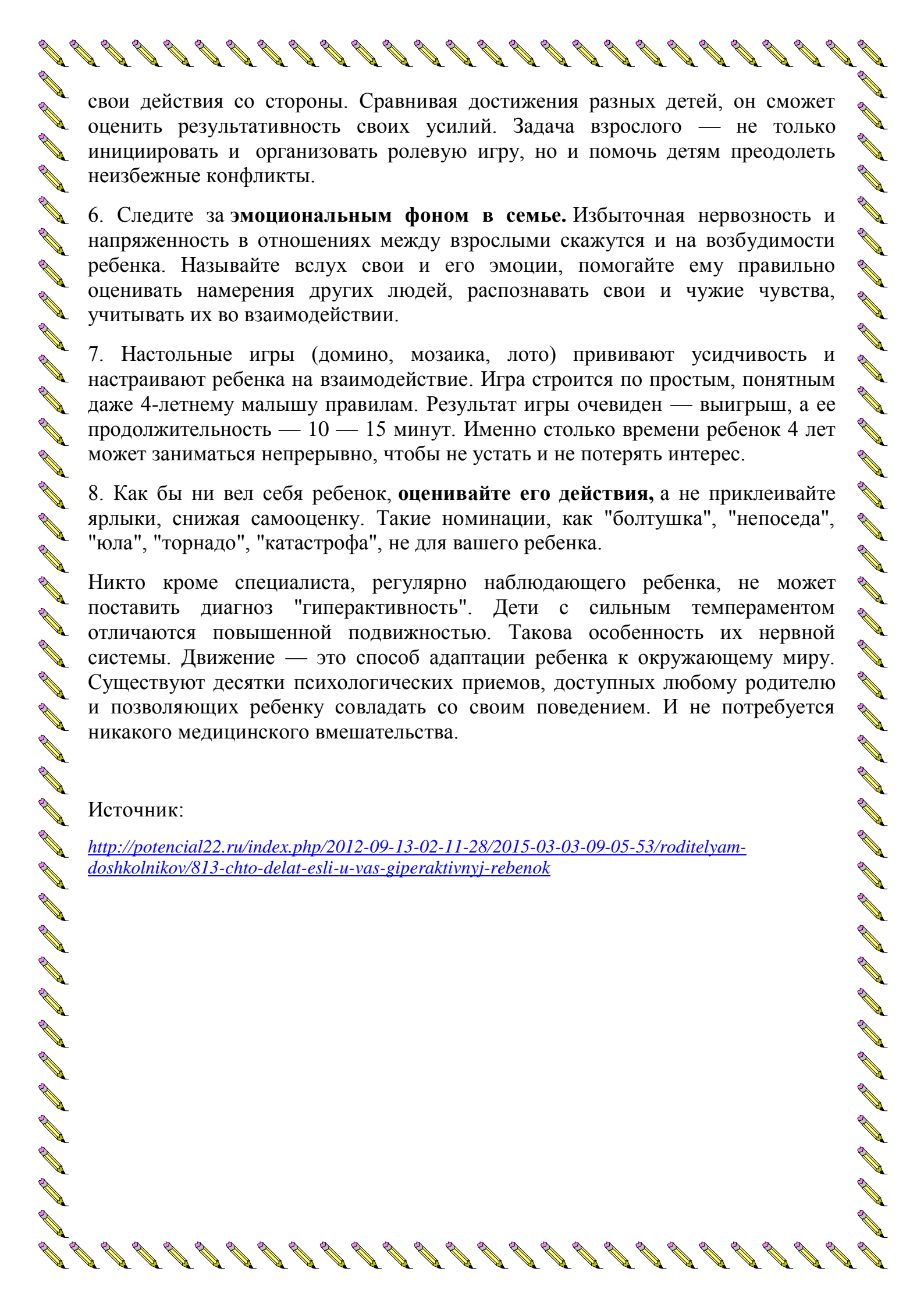
1. Строгая дисциплина в отношении еды-сна-прогулок с самого рождения малыша снижает уровень тревожности и, соответственно, суетливости и неупорядоченной активности. Режим может меняться, но все равно стоит придерживаться выбранного расписания, причем так, чтобы пик активности выпадал на утро, а не на вечер. В течение дня накапливается усталость, а это значит, что "устают" и системы физиологической и психологической регуляции поведения ребенка. Он становится более капризным, невнимательным, суетливым.

2. Строгая дисциплина не означает **подавления любых эмоциональных всплесков**, сильных желаний ребенка. В безопасной среде, дома или в детском саду, необходимо дать ребенку возможность попробовать разные уровни активности. За высокой моторной активностью иногда скрывается индивидуальная потребность в физической нагрузке. Проблема не в высоком уровне активности, а в слабой саморегуляции.

3. Если в основе гиперактивности лежит проблема **механизмов торможения**, то особое внимание стоит уделять **планированию деятельности**. Часто родители с энтузиазмом агитируют ребенка что-либо сделать, но забывают показать, чем и как заканчивается игра или интересное занятие. Мотивация — это очень важно. Но в основе саморегуляции — навык целеполагания. А чем должно было все закончиться? Результат такой методы обучения называют "синдромом развязанных шнурков". С тех пор как синдром гиперактивности стал широко известным, на него списывают все недостатки воспитания: неубранные игрушки, разбросанные ботиночки, невымытые чашки, открытые дверцы шкафчиков на кухне. Ребенок что-то начал делать, но не завершил: надел ботинки, но не завязал шнурки, напялил шапку шиворот-навыворот, не застегнул куртку или застегнул, но неправильно, и т.д. У него еще не сформирована ориентировочная основа деятельности, а также функции самоконтроля.

4. Пока дети не научатся читать и следовать длинным инструкциям, используйте **метод пиктограмм** — набор символических рисунков, изображенных на альбомном листе, прикрепленном к стене, который подскажет ребенку **последовательность шагов**. Дети с удовольствием "читают" дорожные знаки, вывески на магазинах и офисах. Это те же пиктограммы. Можно, например, придумать значки для занятий с пластилином. Пусть пластилиновая гусеница напомнит, что по ночам она любит прятаться в коробочке, а не оставаться брошенной на столе.

5. Прекрасную возможность для тренировки способности ориентироваться и контролировать результаты своих действий, договариваясь с другими детьми, дает **ролевая игра**. Получая отклики от других, ребенок учится смотреть на



свои действия со стороны. Сравнивая достижения разных детей, он сможет оценить результативность своих усилий. Задача взрослого — не только инициировать и организовать ролевую игру, но и помочь детям преодолеть неизбежные конфликты.

6. Следите за **эмоциональным фоном в семье**. Избыточная нервозность и напряженность в отношениях между взрослыми скажутся и на возбудимости ребенка. Называйте вслух свои и его эмоции, помогайте ему правильно оценивать намерения других людей, распознавать свои и чужие чувства, учитывать их во взаимодействии.

7. Настольные игры (домино, мозаика, лото) прививают усидчивость и настраивают ребенка на взаимодействие. Игра строится по простым, понятным даже 4-летнему малышу правилам. Результат игры очевиден — выигрыш, а ее продолжительность — 10 — 15 минут. Именно столько времени ребенок 4 лет может заниматься непрерывно, чтобы не устать и не потерять интерес.

8. Как бы ни вел себя ребенок, **оценивайте его действия**, а не приклеивайте ярлыки, снижая самооценку. Такие номинации, как "болтушка", "непоседа", "юла", "торнадо", "катастрофа", не для вашего ребенка.

Никто кроме специалиста, регулярно наблюдающего ребенка, не может поставить диагноз "гиперактивность". Дети с сильным темпераментом отличаются повышенной подвижностью. Такова особенность их нервной системы. Движение — это способ адаптации ребенка к окружающему миру. Существуют десятки психологических приемов, доступных любому родителю и позволяющих ребенку совладать со своим поведением. И не потребуется никакого медицинского вмешательства.

Источник:

<http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-doshkolnikov/813-chto-delat-esli-u-vas-giperaktivnyj-rebenok>