

## Рекомендации родителям гиперактивных детей.

Гиперактивность — это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медико-нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики и требующий комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической (с 5 до 10 лет).

Гиперактивность переходит в импульсивность и сохраняется во взрослой жизни. Это работа структур мозга, его не переделать, но можно приспособиться, зная признаки гиперактивности и работу с гиперактивными детьми. Для постановки диагноза необходимо наблюдать в течении 6 месяцев, но вы живете с детьми и можете отметить про себя, является ли ваш ребенок гиперактивным.

### Диагностические критерии гиперактивности:

1. Двигает кистями, стопами, кружится, вертится, стучит.
2. Встает с места на занятии без спроса.
3. Бесцельная активность.
4. Не может спокойно, тихо играть.
5. Находится в постоянном движении.
6. Постоянно болтлив.
7. Импульсивен — отвечает на вопросы, не дослушав их.
8. С трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
9. Часто мешает другим, пристает к окружающим, вмешивается в беседы или игры других ребят.

### Практические советы для родителей с гиперактивными детьми:

#### 1. Изменение поведения взрослого и его отношение к ребенку:

- проявлять твердость и последовательность воспитания;
  - помнить, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;
  - контролировать поведение ребенка, не навязывая жестких правил;
  - не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет», «нельзя» (например: «Сейчас же прекрати, перестань!»);
  - избегайте, с одной стороны чрезмерной мягкости, с другой стороны завышенных требований к ребенку;
  - реагируйте на действия ребенка неожиданными способами (например: пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного);
  - повторите свою просьбу спокойно, одними и теми же словами, не меняя фразу много раз;
  - не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно произнес извинения за поступок (можно произнести за него, например: «Ты хочешь извиниться за свой поступок?»);
  - выслушайте до конца то, что хочет сказать ребенок (необходим контакт, ребенку надо чтобы его выслушали);
- #### 2. Изменение психологического климата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно времени;
- проводите досуг вместе с семьей;
- не допускайте ссор в присутствии детей.

### **3. Организация режима дня:**

- установите твердый распорядок дня ребенка и членов семьи;
- оградите ребенка от длительных занятий на компьютере; (норма 10 -15 мин. в день);
- по возможности избегайте больших скоплений людей.

### **4. Специальная поведенческая программа:**

-придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошее поведение и наказаний за плохое (можно использовать знаковую систему, например — жетоны, фишки, медальки и т.д. — накопление определенного их количества и отражение их в какой-либо форме);

- не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразно использовать спокойное сидение (в углу, на стуле штрафников, в определенном ограниченном месте);

- чаще хвалите ребенка, т.к. дети очень чувствительны к похвалам, поощрениям;

- воспитывайте у ребенка навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом, агрессией (предложите побить подушку, мягкую спортивную «грушу»);

- постепенно расширяйте кругозор обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;

- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

- не давайте ребенку одновременно несколько указаний или заданий.

Помните, что убедительные речи с гиперактивными детьми — это потерянное время.

Наиболее действенное средство — это убеждение через «тело» (не смотреть телевизор, не играть в компьютер, лишить удовольствия, лакомства).

### **Советы:**

- если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, не стоит бросаться к нему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам;

- оценивайте отдельно поступок ребенка, а не его личность;

- давайте понять ребенку, что ответственность за поступок лежит на нем.