



Статья для родителей

«*Наши шустряки, живчики, вечные двигатели*»

Еще совсем недавно вы мечтали о том, чтобы в семье появился малыш. И вот он уже дома, немного времени, и он начал самостоятельно топтать, а завтра так глядишь побежал в припрыжку. Ему три года, а вся семья так измотана, что валиться с ног. Ребенок растет, а все вокруг начинают понимать, что они начинают медленно «сходить с ума».

«Нормальный современный подвижный ребенок» — говорят одни. «Гиперактивный» — твердят другие. Кто же из них прав? Как отличить обычного ребенка от ребенка с синдромом гиперактивности?

Не следует любого возбужденного ребенка относить к категории гиперактивных. Если ваш ребенок подвижен, его энергия бьет через край, — это не значит, что он гиперактивен. У любого ребёнка время от времени случаются моменты протеста.

И так, что же такое *гиперактивность*? В переводе с латинского языка «активный» значит деятельный, действенный, а греческое слово «гипер» означает — превышение нормы. Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развитию ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью. Психологи в описании таких детей употребляют термины: «живчик», «подвижные», «импульсивные», «шустряки», «вечный двигатель». Психологи отмечают, что не только в нашей стране, но и во всем мире количество таких детей неуклонно возрастает.

У гиперактивного ребенка виноваты все, кроме него. Его оправданиям нет конца. Он импульсивнее, чем его сверстники. Настроение колеблется от минуса до плюса. На самый маленький пустяк он отвечает агрессией и кулаками. Негативизм — просто норма для него. Он самый шумный среди детей, всегда в центре событий. Такой ребенок с трудом усваивает многие задания. Его самооценка очень занижена. И этот комплекс может сопровождать его всю жизнь. Родители с одной стороны раздражены его поведением, а с другой- проявляют чувства жалости. Помощь гиперактивному ребенку это очень сложный процесс, который требует терпеливого отношения со стороны родителей, родственников, педагогов.

- Сначала необходимо узнать причину гиперактивности ребенка, проконсультироваться с нужными специалистами (педиатром, психологом, психоневрологом). Бывают случаи, когда в анамнезе такого ребенка имеется родовая травма. Если все же это обусловлено болезнью, то необходимо выполнять все предписания врача.
- Продумайте режим дня. И постарайтесь, чтобы он строго следовал его выполнению.
- Не маловажную роль играет комната ребенка, ее обстановка. Выкрасите ее стены в спокойные пастельные тона, уберите все лишнее.

- Игра для ребенка ведущий вид деятельности. Старайтесь приобщить его к подвижным играм, так как они способствуют разрядки энергии, которая просто бьёт фонтаном из него. Желательно занять его каким-либо видом спорта.
- Чтобы выработать усидчивость, необходимо приучить его играть не только в шумные, но и настольные игры.
- Безусловно, добиться выполнения того, или иного задания с первого раза вам не получится, поэтому спокойно повторите его еще раз, а может и несколько раз.
- Все его старания нужно поощрять сразу же.
- Оградите просмотр телепередач, особенно фильмов ужасов, криминальные истории.
- Не приглашайте к себе большие компании и не посещайте их вместе с ребенком.
- Учите его сдерживать свои бурные эмоции, да и вы последите за своими.
- Будьте последовательны в наказаниях. Эффективно наказать его лишением свободы действий и неподвижности на неопределенное время, но ни в коем случае, не телесно. Как правило, телесное наказание может вызвать ответную агрессию.

Важно помнить, что при воспитании гиперактивного ребенка взрослые должны:

- с одной стороны, не допускать проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой – не ставить перед ребенком завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней жестокостью и наказаниями.

А главное, не опускайте руки, любите ребенка таким какой он есть, помогите ему быть успешным.

Если вы научились понимать своего ребенка, нашли подход к нему, всю его взрывную энергию направили в нужном направлении, то ваш ребенок научится справляться самостоятельно с негативными моментами, которые обусловлены его гиперактивностью уже к школьной жизни. А это очень важно! Если же этого не произошло, то ребенок будет испытывать проблемы в школе, да и в жизни в дальнейшем, станет неуправляемым, не умеющим контролировать своё поведение.