

Рекомендации родителям гиперактивных детей

Сейчас увидеть очень активного ребенка на улице не редкость. Такие дети не могут долго стоять на одном месте, мало реагируют на замечания, запреты, перебивают старших, громко говорят.

К сожалению, взрослые не понимают, что это недуг, и не стоит раздраженно реагировать на малыша-энергетика. Данный синдром называется — гиперактивность (дефицит внимания). К таким деткам требуется особое отношение, родители должны помочь своему чаду избавиться от этой психологической болезни.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ?

Необходимо помнить, что негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности нервной системы детей таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу. Хотя способы вознаграждения и поощрения ребёнка надо постоянно менять.

В разговоре с ребёнком и, особенно, при выдаче ему задания, необходимо избегать директивных указаний, желательно повернуть ситуацию таким образом, чтобы ребёнок почувствовал: он сделает полезное дело для всей семьи, ему всецело доверяют, на него надеются. При разговоре с ребёнком необходимо избегать постоянных одёргиваний типа «сиди спокойно» или «не болтай, когда я с тобой разговариваю» и другие неприятные для него вещи.

Несколько примеров поощрений и вознаграждений: разрешить ребёнку посмотреть телевизор вечером на полчаса больше положенного времени, угостить специальным десертом, дать возможность поучаствовать в играх вместе с взрослыми (лото, шахматы), позволить лишний раз сходить на дискотеку, купить ту вещь, о которой он давно мечтал.

Если ребёнок в течение дня ведёт себя примерно, в конце он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с родителями за город, экскурсия в зоопарк, в театр, чтение на ночь сказки и другие.

При неудовлетворительном поведении рекомендуется лёгкое наказание, которое должно быть немедленным и неизбежным. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий».

КАК ИСПРАВЛЯТЬ НЕ ПОНЯТОЕ ИМ В ШКОЛЕ?

Помните, что ребенок физиологически не способен долго удерживать внимание. Он работоспособен только 5-10 минут! После этого ему необходим отдых в течение минимум 20-ти минут. Поэтому домашнее задание нужно выполнять так:

-открываете тетрадь и учебник и объясняете то, что ребенок по невнимательности не усвоил на уроке

-10 минут ребенок отдыхает (пьет чай, лежит, но не телевизор и не компьютер!). За эти 10 минут вы заполняете дневник, подготавливаете все для домашней работы

-ребенок сразу все делает в чистовик – пусть задание будет небольшим, на 5-10 минут, за тем отдых 10 минут и так далее.

Рекомендуются физические упражнения, носящие аэробный характер, в виде длительного, равномерного тренинга лёгкой и средней интенсивности: длительные прогулки, бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде и другие. Перед тем как ребёнок начнёт заниматься физическими упражнениями, он должен пройти медицинский осмотр с целью исключения заболеваний, прежде всего, сердечно-сосудистой системы.

Четкий режим дня, ребенок должен много отдыхать, спать не менее 10-ти часов в сутки.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

В питании ребенка ограничьте потребление соли! Пить лучше зеленый чай, соки, простую кипяченую воду с медом.

Витамины группы В, марганец, магний, йод, селен, фтор, кальций – эти витамины и минералы должны быть в рационе вашего ребенка.

Не давайте ребенку успокоительные препараты – при гиперактивности они противопоказаны! Помните – у вашего ребенка не много энергии, а МАЛО!

Гиперактивный ребенок – очень умный! Он просто не может концентрировать внимание дольше 5-10 минут. Он так устроен. Винить его в этом – не корректно! Главное - гиперактивность проходит к подростковому возрасту. Потерпите немного. Такой ребенок очень нуждается в любви и поддержке – он не понимает, почему других детей любят больше, чем его. Ведь он тоже старается. Поощряете в ребенке это стремление, хвалите его, когда он включается в работу!

Запомните - у него не избыток энергии, наоборот – у него ее мало! Именно поэтому ребенок не может долго работать, быть внимательным, ему требуется больше времени, чтобы отдохнуть и восстановиться. Поэтому после 10 минут труда, он отключается – этот механизм самозащиты, срабатывает автоматически, независимо от ребенка!

Давайте поручения и задания ребенку в тот период, когда он способен работать. Если вы будете одергивать его грубо в тот момент, когда он отвлекся – вы ничего не добьетесь, кроме ответной агрессии.

Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок в подростковом возрасте стал агрессивным, неуправляемым неудачником – именно сейчас поддержите

его, говорите с ним ласково, замечания делайте интеллигентным тоном, не кричите.

Представьте, как много вы можете сделать для своего ребенка прямо сейчас, и от какой страшной беды спасти, если просто будете рядом!

