Вы спрашивали – мы отвечаем:
«Если мой ребенок гиперактивный…?»

Педагог-психолог
МБДОУ д/с № 3 «Тополек»
Акагюндюз Е.

Для гиперактивных детей характерно:

- *дефицит внимания;*
- *импульсивность;*
- *повышенная двигательная активность.*

Рекомендации по взаимодействию с гиперактивным ребенком.

Не перегружать нервную систему ребёнка. Должна быть спокойная, благоприятная обстановка, без интеллектуальных перегрузок, с соблюдением режима. Также следует оградить ребёнка от большого скопления людей.

Помнить, ребёнок ведёт себя так не потому, что он хочет досадить взрослым, а потому, что имеются физиологические проблемы, справиться с которыми он не в состоянии.

Наказания, окрики, нотации не улучшают результат, а ухудшают. Поэтому необходимо общаться мягко и спокойно, показывая пример правильного общения. У детей доминирует правое полушарие, поэтому они считывают поведение, а слова для них мало что значат. Но, с другой стороны, не должно быть тактики вседозволенности, потому что ребёнок может манипулировать взрослыми.

Гиперактивному ребёнку часто делают замечания, поэтому страдает самооценка. Надо постоянно хвалить за достижения и успехи, даже незначительные.

Чтобы ребёнок выполнял просьбы и указания взрослых, необходимо помнить, что указания должны быть немногословными (содержать не более 10 слов). Нельзя давать несколько указаний одновременно. А их выполнение должно быть проконтролировано.

Если ребёнку что-то надо запретить, помните, что запретов должно быть немного, они должны быть чётко сформулированы, и малыш должен знать, что последует за нарушение запрета. Будьте непреклонны. В противном случае, ребёнок каждый раз будет жертвой настроения и будет бояться не наказания, а любой неожиданной эмоциональной реакции и станет скрывать происшествия.

Избегайте резких запретов, начинающихся с «Нет», «Нельзя». Так как ребёнок импульсивен, то отреагирует непослушанием.

Поведенческая терапия

1. Ситуативное управление. Целенаправленное поощрение спокойного поведения и лишение поощрения при гиперактивном поведении.
2. Ограничения, обеднения окружающего мира ребенка. Если ребёнок занимается каким-то делом (рисует, лепит и т.д.), то из поля зрения нужно убрать всё остальное и оставить только то, что необходимо для занятия.
3. Установление дополнительных критериев действия. Научить давать команду: «Стоп. В начале подумай».

Помните:

- Доносить информацию необходимо на уровне глаз ребёнка.
- Малыш должен повторить то, что было сказано.
- Обязательно проконтролировать выполнение.
- Контролировать только один навык. Например, в течение месяца - убирать игрушки. Потом – уборка кровати, следующее – контроль с проговариванием, например при сборке портфеля.
- Чётко соблюдать режим.
- Не смотреть много телевизора, компьютера.
- Заниматься спортом, лучше всего плаванием.
- Полезны прогулки на свежем воздухе.
- Заранее договориться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки.
- Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
- Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
- Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил.
- Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.

- Звоночек поможет привлечь внимание ребенка.

«Скорая помощь» при общении с гиперактивным ребенком

- Отвлечь ребенка от его капризов.
- Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
- Задать неожиданный вопрос.
- Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
- Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
- Не приказывать, а просить (но не заискивать).
- Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- Не читать нотаций (ребенок все равно их не услышит).