

Рекомендации по взаимодействию с гиперактивными детьми (синдром дефицита внимания и гиперактивности)

Гиперактивность (СДВГ) – медицинский диагноз, который вправе поставить только врач на основе специальной диагностики, общем заключении специалистов. Родители могут заметить особенности поведения, определенные симптомы и обратиться к врачу – невропатологу, психологу - за консультацией, а затем вместе с ними начать помогать ребенку.

Если диагноз «гиперактивность» поставлен достаточно рано и родители выполняют рекомендации специалистов, к школе симптомы сходят на нет. Но, к сожалению, многие родители обращаются за помощью, когда ребенок уже посещает школу и, начались проблемы с учебой.

Признаки гиперактивности: резко ухудшается общее состояние и поведение ребенка, теряется интерес к учебе, не усваивается программа, появляется неадекватное поведение сложности во взаимоотношениях со сверстниками.

При взаимодействии с гиперактивным ребенком необходимо следовать следующим рекомендациям:

- сообщите педагогам о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.
- если Вы являетесь очень эмоциональным и активным человеком, то в первую очередь именно Вам следует стать наиболее спокойным, терпеливым и сдержанным;
- запомните: агрессия и бурные эмоции, проявляемые Вами, порождают те же чувства у ребенка. Прежде чем отреагировать на неприятный поступок ребенка, сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь успокоиться.
- запомните: ребенок не виноват, что он такой "активный", поэтому бесполезно его ругать, наказывать. Этим вы добьетесь только снижения самооценки ребенка, развития чувства вины;
- создайте спокойную психологическую обстановку в семье (исключить факторы, повышающие тревожность);
- развивайте способность ребенка контролировать свои эмоции;
- необходимо выстроить четкий режим дня, включающий в себя прогулки на свежем воздухе, а так же активную физическую активность ребенка;
- введите новый тип игр – «агрессивные игры». Гиперактивным детям необходим выплеск энергии, в особенности выплеск негативных

эмоций: "хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами.

- не допускайте вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях.
- количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
- необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований.
- ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.
- необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер),
- желательно избегать места с повышенным скоплением людей ,
- не сдерживайте естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.
- если назначен курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.
- всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша (острые, бьющиеся предметы, лекарства, бытовую химию и т.д.).
- важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.
- тактильные ощущения способствуют концентрации внимания (поглаживание по плечу/руке во время чтения и др.);
- гиперактивный ребенок остро реагирует на замечания, запреты, нотации. Иногда ему кажется, что родители его совсем не любят, поэтому такой ребенок очень нуждается в принятии и понимании. Причем в любви безусловной, когда ребенка любят не только за хорошее поведение, послушание, аккуратность, но и просто за то, что он есть!

Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.