

## Советы родителям гиперактивного ребенка

Обычно родители гиперактивных детей уже слышаны от воспитателей и учителей об особенностях своего чада. Тем не менее не будет лишним еще раз описать портрет такого ребенка.



Итак, гиперактивный ребенок постоянно активен, импульсивен, его движения могут быть хаотичными. Он постоянно ерзает на стуле, много говорит, часто не доводит до конца начатое дело, забывает о поручениях, ненавидит скучные и длинные задания и не в состоянии их выполнить. Ему трудно быть последовательным и долго удерживать

внимание на чем-то одном. Он перебивает собеседников в разговоре, отвечает не дослушав. Не способен долго контролировать свое поведение и подчинять его правилам.

Если этот портрет вам знаком, значит, вы имеете дело действительно с гиперактивным ребенком и вам хорошо известны все трудности, с которыми сталкиваются при его воспитании взрослые. Но сам ребенок едва ли не больше страдает от своих особенностей. Ведь в основе синдрома гиперактивности, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция. Поэтому нельзя относиться к таким детям как к непослушным, капризным или упрямым. Они просто не могут контролировать некоторые свои проявления.

Чтобы помощь гиперактивным детям была эффективной, лучше браться за нее "всемирно". Это значит, что каждый специалист, работающий с ребенком, может внести свой вклад. Так, невропатолог назначит медикаментозную поддержку, воспитатели и учителя могут позаботиться о том, чтобы адаптировать предъявляемые требования под возможности ребенка, применять правильные методы в поощрении и пресечении каких-то поведенческих проявлений. Но помимо вышеперечисленного у ребенка необходимо тренировать навыки управления своим вниманием и поведением. Именно в этом лучше всего может помочь игра!

Но прежде чем перейти к описанию игр, оговорим правила, которые родитель должен соблюдать как в игре, так и в обычной жизни при общении с гиперактивным ребенком.

**Правило 1.** Не ожидайте всего и сразу. Начинать нужно с тренировки только одной функции (например, только внимания, при этом вы должны быть

терпимы к ерзанию на стуле или перебиранию всех предметов на столе в процессе этой работы). Помните, что если вы одергиваете ребенка, то его усилия тут же переключаются на контроль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему уже будет трудно. Только через продолжительное время ваших совместных усилий можно начинать требовать не только внимания, но и общепринятого поведения во время ваших игровых занятий.

**Правило 2.** Предупреждайте переутомление и перевозбуждение ребенка: вовремя переключайте его на другие виды игр и занятий, но не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить ребенку полноценный сон и спокойную обстановку.

**Правило 3.** Так как гиперактивному ребенку сложно контролировать себя, то он нуждается во внешнем контроле. Очень важно, чтобы взрослые при выставлении внешних рамок из "можно" и "нельзя" были последовательны. Также необходимо учитывать, что ребенок не способен долго ждать, поэтому все наказания и поощрения должны появляться вовремя. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или условный знак-жетон (сумму которых вы обменяете на что-то приятное), но их передача ребенку должна являться достаточно быстрым проявлением вашего одобрения его действий.