

Гиперактивные дети - коррекция поведения или "как из Гипер сделать Супер"



Гиперактивность - это совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Диагноз гиперактивности обычно ставится, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив и плохо себя ведет, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном.

Полезные советы для заботливых родителей:

1. Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы достигнете только снижения самооценки, появления чувства вины, чувства неправильности и невозможности угодить вам.



2. Научить ребенка управлять собой - ваше первоочередное задание. Контролировать собственные эмоции помогут "агрессивные" игры.



Негативные эмоции есть у каждого, и у вашего ребенка тоже. Но должны быть некоторые ограничения, табу. Скажите малышу: "Хочешь бить - бей, но не живых существ (людей, животных, растения)". Можно бить палкой по земле, бросать камни там, где нет людей, топтать ногами. Ребенку просто

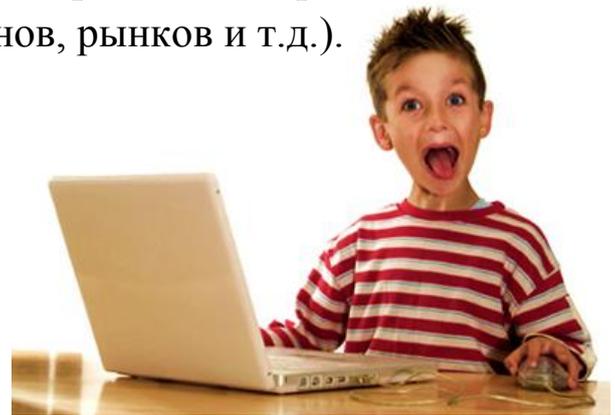
необходимо освободить энергию, научите ее делать это.

3. В воспитании необходимо избегать двух крайностей - проявлений чрезмерной мягкости и слишком больших требований. Не следует допускать вседозволенности: четко разъясните малышу правила поведения в разных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений стоит свести к разумному минимуму.

4. Ребенка нужно поощрять каждый раз, как ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить его правильно распределять силы.



5. Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с излишним количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и т.д.).



6. В некоторых случаях лишняя активность и возбужденность ребенка может быть результатом усталости или завышенных требований со стороны родителей. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, пытаться снизить нагрузку.



7. Движение - это жизнь. Недостаток физической активности может стать причиной повышенной активности. Нельзя сдерживать природную потребность ребенка играть в шумные игры, веселиться, бегать, прыгать.

8. Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией на психологическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к ребенку, конфликт с учителем или родителями.



9. Обдумывая рацион малыша, отдайте предпочтение правильному питанию с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов. Гиперактивному ребенку чрезвычайно важно придерживаться золотой середины в питании: есть меньше жареного, острого, соленого, копченого, больше свежих ягод и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!



10. Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активный спорт для него - просто панацея.



11. Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, поддержите его ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса попытайтесь вернуться к предыдущему занятию и закончить его.



12. Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" поиска внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть арттерапия, сказкотерапия, возможно медитация.



13. Не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.



Мы надеемся, что эта статья поможет родителям компенсировать эмоциональные и поведенческие нарушения детей и полноценно адаптировать их в социуме.

Учитель-логопед: Мусина С. С.