

Памятка для родителей гиперактивного ребенка

В первую очередь, надо запомнить, что у детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, пустой звук. **Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться.**

Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня. Из дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. **Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.**

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны.

Вообще надо следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Весьма нелегко, но тоже очень важно научить ребенка "остывать" и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого вы можете воспользоваться следующими приемами. Когда в очередной раз мимо будет пробежать ваш торопливый отпрыск, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попросите сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе.

Система запретов должна обязательно сопровождаться альтернативными предложениями. Например, ребенок начинает рвать обои (довольно распространенное проявление). Безусловно, следует остановить его и дать вместо этого какой-то ненужный листочек бумаги: "Попробуй порвать вот это, а когда перестанешь, собери все клочки в пакетик...".

Занятия спортом

Гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнования, командные игры (футбол, баскетбол), показательные выступления.

"Скорая помощь" при общении с гиперактивным ребенком.

- Отвлечь ребенка от капризов.
- Поддерживать дома четкий распорядок дня.
- Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
- Задать неожиданный вопрос.
- Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия 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 слышит).

Играть с гиперактивным ребенком нужно много.

Известно, что в любой игре есть правила, которым должен подчиняться каждый участник. И даже бросание друг другу мяча, если оно совершается не просто так, а по придуманным вами условиям и с учетом каких-то команд, может послужить поставленной цели.

Например, можно использовать игру "Расскажи стихи руками", когда мама и ребенок по очереди и вместе пытаются различными движениями рук с использованием мимики показать содержание стихотворения. Или игры на согласованность совместных движений - "Пилка дров", "Насос", "Кузница". Можно использовать игровые упражнения типа "Попробуй показать, попробуй угадать", главным содержанием которых является изображение различных предметов и действий с ними (например, съесть кислый лимон, тающее мороженое, поднять тяжелый чемодан и др.).

Игры на развитие внимания и самоконтроля, например, "Лабиринт", "Что изменилось", "Чем похожи, чем непохожи", "Найди лишнее" и др.

Для упорядочения реакций подойдут такие игры, как "Успевай-ка", "Не подражай", "'Да" и "Нет" не говорите", "Пол, нос, потолок", в которых предусмотрены правила ограничения некоторых действий ребенка.

Гиперактивным детям чрезвычайно полезна работа с песком, крупой, водой, глиной, рисование с помощью пальцев. Все это помогает снять напряжение. А вообще, как считают психологи, работа здесь должна строиться по нескольким направлениям: снять напряжение и излишнюю двигательную активность, тренировать внимание и следовать за интересами ребенка, то есть пытаться проникнуть в его мир и вместе его анализировать. Например, если ребенок рассматривает что-то на улице, взрослому обязательно надо проследить за взглядом и найти этот предмет, затем постараться удержать внимание малыша на нем, расспросить, что заинтересовало, и попросить подробно описать детали предмета, вместе как-то их прокомментировать.

Как писал В. Оклендер: "Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности".