

## **Если Ваш ребенок непоседа (Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивного ребенка)**

В последнее время выражение «гиперактивный ребенок» звучит из уст родителей и педагогов очень часто. Под этим, часто понимают просто очень подвижного ребенка: веселого, энергичного, любознательного, неусидчивого. На самом деле, «гиперактивность» - это медицинский диагноз, который показывает, что ребенок не может сосредоточивать своё внимание на одном предмете (СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности). Эта особенность развития нервной системы часто появляется после родовых травм, либо от других объективных причин. В большинстве случаев – это просто очень активный ребенок и его поведение укладывается в возрастные нормы. Необходимо помнить, что детям до 7 лет свойственна расторможенность, т.е. неусидчивость, подвижность, отвлекаемость. Только к 7-8 годам у ребенка созревает нервная система для занятия одним делом продолжительное время.

Тем не менее, многие родители испытывают затруднения в воспитании чрезмерно активного ребенка, и тем более – гиперактивного. Вот несколько важных советов по выстраиванию взаимоотношений с таким ребенком.

1. Постоянно регулируйте умственную и физическую нагрузку на ребёнка, чтобы его не перегружать.
2. При выполнении какой-то работы, требующей сосредоточенного внимания: рисования, чтения, конструирования и т.д. - делите работу на более короткие, но частые периоды, делайте физкультминутки.
3. Старайтесь общаться с ребёнком мягко и спокойно, не повышая голоса.
4. Необходимо чаще хвалить ребёнка, даже за малейшие достижения (но только искренне).
5. Давайте ребёнку короткие, но чёткие инструкции – не больше 10 слов.
6. Запретов должно быть не много, но они должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. Также ребёнок должен знать, какие санкции будут применены за нарушение того или иного запрета.
7. Если ребёнок будет очень стараться, но случайно что-то ни так сделает, то его можно и простить. Пусть он чувствует себя успешным.
8. Ребёнку необходим чёткий режим дня.
9. Важно применять тактильный контакт (объятия, поцелуи, поглаживания, прикосновения, элементы массажа).
10. Меньше использовать категоричные запрещающие слова «нет», «нельзя», лучше предоставить ребёнку выбор и мягко направлять. Например, «Лучше так не делать, а давай вот так и так или можешь сделать вот так».
11. Очень важно контролировать и ограничивать по времени просмотр телепередач и игры на компьютере, которые способствуют его эмоциональному возбуждению.

Для того, чтобы помочь ребенку в формировании усидчивости, концентрированного внимания, можно выполнять с ним игровые упражнения, примерно следующего содержания:

### **Игры на развитие внимания:**

1. «Поём вместе». Ребенку предлагается спеть какую-нибудь песню, например, «Я на солнышке лежу...». При этом песня исполняется вслух, когда ведущий хлопает в

ладоши один раз. Если ведущий хлопает дважды, ребенок продолжает петь песню, но про себя, на один хлопок – снова вслух и т.д.

2. «Волшебное слово». Ведущий показывает различные движения и обращается к играющим со словами: «Поднимите руки, сядьте, встаньте, поднимитесь на носочки, шагайте на месте» и т.д. Играющие повторяют движения только в том случае, если ведущий добавляет слово «пожалуйста».
3. «Чего не хватает?» Поставьте перед ребенком на одну минуту несколько игрушек (начинать надо с небольшого количества – 4-5, затем можно увеличивать). Попросите его отвернуться и уберите одну игрушку. Когда ребенок повернется, спросите какой не хватает.
4. «Повтори картинку». На листе бумаги нарисуйте какую-нибудь простую картинку. Покажите его ребенку на несколько секунд. Уберите рисунок. Попросите ребенка нарисовать увиденное.
5. «Соедини точки». Нанесите точки на лист бумаги. Попросите ребенка соединить их так, чтобы получилась какая-нибудь фигура или картинка. А теперь, пусть он сам нарисует точки и даст вам их соединить. Главная задача – не пропустить ни одной точки.

Хорошо развивают произвольное внимание и такие хорошо известные и любимые детьми игры, как «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется – три, морская фигура - замри!», «День – ночь», «Съедобное - несъедобное» и многие другие игры. Дети очень любят, когда с ними играют взрослые. Совместные игры хорошо сближают детей и родителей, наполняют обе стороны положительными эмоциями. Поэтому, уважаемые родители, играйте со своим ребенком в полезные и интересные игры – это очень ему поможет и в физическом, и в умственном развитии!

Педагог-психолог Любовь Петровна Любчак