



Гиперактивный ребенок является настоящим испытанием для родителей. Часто кажется, что такие дети неуправляемы. И все же, если при воспитании такого ребенка систематично придерживаться некоторых рекомендаций, то можно успешно корректировать его поведение.

Как же понять, что Ваш ребенок гиперактивный?

Как правило, гиперактивные дети:

много и быстро говорят, «глотают» слова, не дослушивают, перебивают, задают много вопросов и редко выслушивают ответы;

— находятся в постоянном движении, с трудом себя контролируют. Даже когда они переутомились продолжают двигаться, а совсем истощившись, плачут, впадают в истерику;

— очень слабо реагируют на запреты. И независимо того места, где они находятся ведут себя одинаково активно;

— достаточно часто провоцируют конфликты, т.к. не умеют сдерживать агрессию, кусаются, дерутся, царапаются.

Причина гиперактивности до сих пор не выяснена, но большинство специалистов склоняются к тому, что данное свойство поведения ребенка связано с не очень гладким появлением на свет либо нарушениями в грудничковом возрасте. К группе риска относят дети, которые родились с применением кесарева сечения, тяжелых родов, малыши-искусственники, недоношенные и родившиеся с маленьким весом дети. Даже, если признаки гиперактивного поведения у малыша не исчезли после года, в этом нет ничего страшного. Их можно привести в норму, уделяя должное внимание и используя правильный подход.

Гиперактивному ребенку лечение совершенно не нужно. Необходимо просто избавить его от излишней активности. Для этого целесообразно создать определенные условия жизни, такие как четкий режим дня (с обязательными длительными прогулками на свежем воздухе), спокойная и доброжелательная психологическая обстановка в семье. Если родители такого ребенка сами - очень неуравновешенны и эмоциональны, то им пора начинать работать и над собой.

Конечно, работа с гиперактивными детьми – дело непростое. Ведь малыш не виноват в том, что он такой "живчик", поэтому его совершенно бесполезно

ругать, наказывать, устраивать бойкоты. Такими методами можно добиться только снижения у него самооценки, чувства вины, уверенности в том, что он "неправильный", не может угодить маме и папе. Первоочередная задача родителей гиперактивного ребенка - научить его управлять собой.

Контролировать свои эмоции ему могут помочь "агрессивные" игры.

Негативные эмоции ребенок может выплескивать на неживые предметы – бить, пинать их. Однако необходимо объяснить ему, что его агрессия не должна касаться людей, животных, растений. Такому ребенку крайне необходимо выплескивать энергию наружу, его только надо научить делать это.

В работе с гиперактивными детьми и их воспитании избегайте 2-х крайностей – предъявления ему слишком высоких требований и чрезмерной мягкости. Ни в коем случае не допускайте вседозволенности. Такому малышу должны быть четко разъяснены все правила поведения в разных ситуациях. Тем не менее, число запретов, ограничений следует свести к минимуму.

Также не забывайте хвалить ребенка, когда он доведет начатое дело до конца. На примере простых дел необходимо научить его правильно распределять силы. Необходимо оберегать малыша от переутомления, избыточных количеством впечатлений, избегать мест большого скопления людей.

Гиперактивные дети должны как можно больше двигаться, т.к. недостаточная физическая активность тоже может быть причиной повышенной возбудимости.

Чрезмерно активному малышу необходимо придерживаться золотой середины в питании, т.е. есть меньше жареного, соленого, острого, копченого, а побольше тушеного, вареного, свежих фруктов и овощей. Также важным правилом является то, что никогда не надо заставлять ребенка кушать, если он отказывается.

И напоследок, совет – отдайте ребенка в спортивную секцию. Она может стать для Вас просто панацеей!