Педагог-психолог –

Малова Д.Н.

***«Не ребенок, а – бесенок!»***

Рекомендации для родителей активных детей

Кто же такие «активные» дети - это «дети-непоседы», сводящие с ума всех окружающих. Их несет, как неуправляемую колесницу диких лошадей, с которой тяжело совладать.

 К сожалению, таких активных детей в последнее время все больше и больше. Тому есть разные причины, которые в большинстве случаев изменить нам не под силу.

Многие тысячи родителей сталкиваются с проблемой «трудных» детей. Виноваты ли дети в том, что их считают «трудными»? А может, они ничего не могут с собой поделать, и ждут помощи от нас, взрослых людей.

Выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.

2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).

5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.

6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

9. Не может играть тихо, спокойно.

10. Болтливый.

11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.

14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Родителям необходимо понимать, что поведенческие проблемы ребенка невозможно решить волевыми усилиями. Дети ведут себя так не потому, что хотят досадить взрослым, не назло им, а потому, что у них имеются проблемы, справиться с которыми они сами не в состоянии. Задача взрослых - помочь им.

Родителям должны изменить свое отношение к ребенку в сторону лучшего его понимания, «принятия» его.

Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы, поэтапно идти к результату. Простые средства типа распорядка дня, списка необходимых дел, записок с напоминаниями прививают ему навыки планирования и самоорганизации. Не следует скупиться на поощрения, если ребенок хорошо себя вел и сумел выполнить трудное задание.

Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр.), так как это ведет к нарастанию гиперактивности.

Полезна физическая активность на свежем воздухе: прогулки, бег, ходьба; и особенно плавание.

При воспитании гиперактивного ребенка необходимо избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму;

- с другой - постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

*Рекомендации для родителей и педагогов*

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.