



Что делать, если у вас гиперактивный ребенок?



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)

Причины гиперактивности



Часто гиперактивность – следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят дети, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные.

В группу риска попадают и дети, перенесшие тяжелые инфекционные заболевания в младенчестве.

Наследственность тоже увеличивает риск развития гиперактивности у ребенка.

Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни.

Но стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно будут гиперактивными!



Активный или гиперактивный?



Давайте сразу разграничим эти понятия.

Активный ребенок

- Большую часть дня «не сидит на месте», предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать – может и книжку с мамой почитать, и пазл собрать.
- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) скорее исключение.
- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный – в садике, в гостях у малознакомых людей.
- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и ударить «коллегу по песочнице», но сам редко провоцирует скандал.



Активный или гиперактивный?



Гиперактивный ребенок

- Находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

- Быстро и много говорит, глотает слова. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства.

- Ребенок неуправляемый. Не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях ведет себя одинаково активно.

- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию – дерется, кусается, толкается, пускает в ход подручные средства: палки, камни, игрушки.



Советы родителям гиперактивного ребенка



Гиперактивный ребенок требует к себе особого отношения, поэтому важно правильно организовать его распорядок дня. Вот несколько советов, которые будут полезны для родителей таких детей:

- *Организируйте четкий и понятный режим дня.*

Важно, чтобы его соблюдал не только ребенок, но и вы. В этом вопросе не должно быть такого момента, что ребенок «не хочет» или ему «не нравится». Настаивайте на правилах твердо, но спокойно. Ребенок должен чувствовать личную ответственность, при этом не забывайте хвалить его за сделанные домашние дела или другие занятия. Если он что-то не выполнил, то не нужно его ругать – просто помогите ему с выполнением этого задания.

- *Сохраняйте терпение и не теряйте самоконтроль. Особенности поведения ребенка – это не его вина и не ваша.*

- *Старайтесь избегать мест с большим скоплением людей, которые могут провоцировать ненужное возбуждение.*



Советы родителям гиперактивного ребенка



- *Не допускайте переутомления.*

Ответом будет перевозбуждение ребенка, вплоть до истерики. Давайте ему отдых каждые 20 минут при выполнении какого-либо задания.

- *Следите, чтобы ребенок до конца выполнял порученные задания и не отвлекался.*

Возможно, что первые несколько лет начальной школы вам придется и уроки делать вместе с ребенком, контролируя завершение каждого упражнения.

- *Хвалите ребенка.*

Таким детям поощрение очень важно, поэтому ищите даже самый незначительный повод для похвалы.

- *Измените рацион питания ребенка.*

Шоколадки, газировки и любые продукты с повышенным содержанием сахара способствуют усилению возбуждения. Поэтому лучше заменить их свежими фруктами и сухофруктами.



И помните, роль родителей – одна из самых важных при преодолении симптоматики гиперактивности. Без этого труд специалистов, работающих с вашим ребенком, может оказаться неэффективным.