Рекомендации
для родителей гиперактивных детей

Каждому родителю хотелось бы, чтобы у него был такой ребенок, общаться с которым - одно удовольствие: все у него получается, он вежлив, понятлив, с ним легко договориться. Но далеко не каждый ребенок отвечает этим требованиям или представлениям.

Часто бывает по-другому. Нам трудно понять ребенка, трудно ладить, попытки договориться приводят в тупик или ведут к конфликту. Поступки детей кажутся бессмысленными, вступают в противоречие с нашими «взрослыми» представлениями. Именно так чаще всего и происходит: мы - взрослые подходим к ребенку со своими мерками, а ребенок остается в своем замкнутом мире.

Особые трудности вызывают некоторые категории детей.

Одна из них - это гиперактивные дети. Основными чертами (внешние проявления) присущим гиперактивным детям, являются:

- *Невнимательность*
- *Отвлекаемость*
- *Импульсивность*
- *Повышенная двигательная активность.*
- *Часто к этим проявлениям добавляются проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении*.

Очень часто, родители гиперактивных детей чувствуют себя дискомфортно. Прежде всего, гиперактивный ребенок не дает взрослым расслабиться. Его почти невозможно оставить одного, за ним все время необходимо следить как бы чего не натворил, не причинил вреда, себе в том числе. Если собственно двигательная активность выражена умеренно, то импульсивность, бурная эмоциональность могут утомлять родителей до крайности. С такими детьми редко можно пережить состояние тихого покоя и удовлетворенности. У ребенка «на ровном месте» из-за пустяка меняется настроение. Он бурно выражает свой гнев и неудовольствие, что естественным образом порождает у взрослого чувство обиды и раздражения. Поскольку таких переживаний много, они, суммируясь, дают фоновое ощущение вины и неудовлетворенности собой как родителем. Оба ощущения неприятные, и, когда их переживают хронически, возникает тяжелое чувство к ребенку.

Если взрослый приходит к выводу, что имеет дело с гиперактивным ребенком, то встает вопрос - можно ли помочь такому ребенку и как это сделать?

Как же помочь гиперактивному ребенку?

- Прежде всего, необходимо осознать, что имеешь дело с таким ребенком и, что это не его вина, а его беда. Он не может с собой справиться. Наблюдение и выявление индивидуальных особенностей таких детей, анализ конкретной ситуации дает возможность выбрать индивидуальную линию поведения.
- Желательно убрать непоследовательность требований и запретов и при этом лучше предложить альтернативные формы поведения. Т.е. запреты должны быть обоснованы, их должно быть не много.
- Необходимо помнить, что гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать и спокойно сидеть, поэтому нельзя ставить ему сложные комплексные задачи. Желательно обеспечить тренировку сначала одной функции: если упор делается на внимание, то не стоит замечать, что он ерзает на стуле. Если же тренируется усидчивость, то не требуйте активного внимания, И обязательно поощряйте за удачное выполнение того или иного задания.

- Повышенную потребность в двигательной активности вообще не стоит подавлять, лучше дать ей возможность выплеснуться приемлемым способом (спорт, танцы).
- Следует помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в 1-ой половине дня, а также в начале занятия, кроме того, работая один на один такой ребенок проявляет меньше признаков беспокойства.
- Гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение длительного времени, поэтому обучающий процесс лучше делить на короткие периоды.
- Гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задания и следить за аккуратностью, поэтому лучше сначала снизить требования к аккуратности, что позволит ребенку почувствовать себя более успешным.
- Часто сигналом, помогающим «включить» внимание ребенка, является тактильный контакт. Можно лишь положить ребенку руку на плечо или взять за руку, и это избавит от необходимости делать бесполезные замечания.
- Гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже, если это требует взрослый. Поэтому лучше договариваться с ребенком заранее, подготавливая его постепенно. Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, например, будильник и т.д.
- Система поощрений и наказаний должна быть гибкой, но обязательно последовательной. Здесь необходимо помнить, что гиперактивный ребенок не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться часто.
- Так как гиперактивный ребенок очень импульсивен, его внезапные и резкие действия часто носят провокационный характер и вызывают слишком эмоциональные реакции у взрослого. Помните, прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько минут. Тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите, и чувства вины за проявление своей слабости вы сможете лучше понять ребенка.
- Гиперактивный ребенок хочет чувствовать себя успешным, но ему это удается с трудом, поэтому следует продумать поручения и помнить, что он будет этим занимать лишь до тех пор, пока ему не надоест. Во время занятия следует находиться рядом с ребенком и при Необходимости помочь ему. Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему долгие нотации - эта речь не будет до конца и осознана. Лучше заранее установить четкие правила, требования должны быть конкретными, четкими и выполнимыми. Добивайтесь выполнения одного конкретного требования и только потом переходите к следующему.
- Родители гиперактивных детей, кроме того, что испытывают огромные трудности в воспитании, еще находятся в тревожном ожидании реакции со стороны других людей или организаций (школа, детский сад). Заранее настраиваясь на замечания, родители начинают или отчаянно защищаться или виновато выслушивать их. После чего на ребенка обрушиваются упреки. Если же родители будут воспринимать ребенка таким, какой он есть, зная, что эти особенности имеют органическую, природу, то оснований испытывать чувство вины будет меньше.
- Однако стоит помнить, что при возникновении нарастающих трудностей и проблем у ребенка и родителей, последним следует обратиться к специалистам (неврологу, детскому психологу, нейропсихологу).

Чтобы понять ребенка необходимо взглянуть на мир его глазами, встать на его позицию - тогда мы откроем для себя много нового (правда, не всегда приятного) и в будущем сможем избежать ошибок. Только приблизившись к точке зрения ребенка, мы, наконец, поймем, почему или для чего он сделал то или иное. И никогда не сможем понять и объяснить его поведение с помощью нашей взрослой логики.