**Что делать, если у вас гиперактивный ребенок?**



**Причины гиперактивности**

Часто гиперактивность - следствие не слишком

гладкого появления на свет и нарушении 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.

0

• Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу кон­фликта может и ударить «кол­легу по песочнице», но сам редко провоцирует скандал.

**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:

• Организуйте 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 првилах 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.

о

о

о

C:\Users\User\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image26.jpeg

**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

М

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.

