

## Если у вас гиперактивный ребенок

*Соколова Людмила Анатольевна,  
воспитатель ГБДОУ детского сада № 18  
Кировского района Санкт-Петербурга*

В последние годы количество гиперактивных детей все более возрастает и родители все чаще задают себе вопрос: «Гиперактивен ли мой ребенок?».

Что же такое гиперактивность?

Гиперактивность – это гипердинамический синдром, то есть, синдром, при котором у ребенка проявляются ярко выраженные нарушения внимания, особенно – произвольного (требующего усилия воли, когда мы должны себя заставить сосредоточиться на чем-то); импульсивность и расторможенность движений.

Как общаться с гиперактивным ребенком?

1. Перед тем, как потребовать что-либо от ребенка, установите с ним контакт глазами, добейтесь того, чтобы он вас слушал и слышал.
2. Соблюдайте закон постоянства правил. Правила поведения, установленные в семье, должны быть всегда едиными и постоянными.
3. Для таких детей очень важны порядок и безопасность. Обезопасьте себя и ребенка, убрав из доступных для него мест опасные, травмоопасные предметы. Поддерживайте в доме постоянный порядок. В отношении установления и поддержания порядка родители должны быть примером для ребенка.
4. Четко соблюдайте установленный режим дня ребенка. Это поможет ему вести себя правильно, не нарушая сложившихся в семье норм поведения. Даже в воскресенье нужно вставать в 7:00, если вы постоянно поднимаете ребенка в это время. Приемы пищи также должны быть ежедневно в одно и то же время.
5. Хвалите ребенка даже за малейшее его достижение.
6. Очень важно соблюдать в общении с гиперактивными детьми главный олимпийский принцип: «Важна не победа, а участие». Хвалите ребенка за добрые побуждения, за попытки сделать что-либо необходимое для всех членов семьи или для него самого. Ребенку не удалось вымыть до конца посуду, но он пытался это сделать. Похвалите его.

7. Важно найти у ребенка те особенности, которые в нем проявляются лучше всего, то, что у него хорошо получается. Поддерживайте их в этом.
8. Важно направить энергию гиперактивного ребенка в нужное русло, дать ему возможность выплеснуть свою энергию, безболезненно для него и окружающих. Помните: «Надо научить детей творить, чтобы они не вытворяли». Нужно помочь ребенку затратить ту энергию, которая у него накопилась.
9. Важно овладеть искусством «собираться в поход». То есть, собираясь с таким ребенком в гости или на природу, необходимо предусмотреть все возможные осложнения и взять с собой все, что может вам понадобиться для того, чтобы не нарушать, по возможности, режим дня ребенка, предоставить ему интересное занятие, которое отвлечет его от негативных проявлений характера.
10. Еще один принцип. Если у вас есть возможность на время передать ребенка под опеку дедушек, бабушек или друзей, воспользуйтесь им. Уставшие родители – не лучший вариант для такого ребенка.

#### Список использованной литературы:

1. СуперМамочка №1 от 04.09.2015 г. ООО «Издательский дом Бранко».
2. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей. М.: Медпрактика-М, 2002.
3. Симонис В. К. Ребенок до семи лет / Пер. с нем. СПб.: «Дементра», 2002.