# Особенности воспитания гиперактивных детей

Многие родители гиперактивных детей, как правило, испытывают трудности при взаимодействии с ними. При этом одни стремятся бороться с «непослушанием» сына или дочери жесткими мерами, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят для ребенка систему непреклонных запретов. Другие же, напротив, стараются не обращать внимания на « особенное» поведение своего ребенка и предоставляют ему полную свободу действий. Многие родители, слыша в адрес своего чада частые нарекания, жалобы не придают этому большого значения, оправдывают его поступки, но столкнувшись с проблемой ближе (как правило, поступление в детский сад или школу) начинают винить себя в том, что он такой, приходят в отчаяние и даже депрессию. Все это негативно влияет на эмоциональный фон ребенка. Необходимо помнить, ваш ребенок не виноват, что он такой, на это есть причины, чаще всего это проблемы связанные внутриутробным развитием и вам предстоит набраться терпения и помочь своему чаду.

Родителям необходимо помнить, что многочисленные окрики, замечания и даже телесные наказания не принесут желаемого результата, а могут усугубить положение, так как ненаправленная двигательная активность требует выхода. С гиперактивным ребенком необходимо общаться спокойно и мягко, он очень эмоционален и раним. Любые непредвиденные эмоции взрослого захлестнут ребенка (будучи чувствительным и восприимчивым он быстро присоединиться к ним) и станут препятствием для дальнейшего общения. Для таких детей полезно ограничивать общение с большим количеством людей, так как они быстро утомляются, снижается самоконтроль, нарастает возбуждение. От этого страдают в первую очередь они сами. Именно усталость у них появляется в виде беспокойного поведения, хотя родители воспринимают это за активность. Одним из важных условий успешного воспитания гиперактивного ребенка – соблюдение четкого режима (распорядка дня) И прием пищи, и прогулка, и выполнение домашнего задания необходимо выполнять в одно и то же время. Сон должен быть полноценным, не менее 8-9 часов, со строго фиксированным временем засыпания. Перед сном можно почитать ребенку, рассказать сказку, но никакой двигательной активности. Необходимо по возможности, оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизора, так как многие игры и передачи способствуют эмоциональному возбуждению. Помните, что инструкции, указания для ребенка не должны быть многословными, и содержать не более 6-9 слов. В противном случае, он просто не услышит вас. Таким детям нельзя поручать несколько заданий одновременно. Данное задание или поручение необходимо контролировать.

При воспитании гиперактивного ребенка вы получите положительные результаты, если:

* Проявите достаточно твердости и последовательности в воспитании.
* Заранее договаривайтесь с ребенком о начале любой деятельности, будь то прогулка, игра, выполнение уроков и т.д.
* За несколько минут обязательно предупредите ребенка о предстоящем занятии.
* Об истечении времени любого занятия пусть сообщает не взрослый, а заведенный будильник, условный сигнал.
* Обязательно необходимо выработать совместно с ребенком гибкую систему поощрений и наказаний (не телесных) за желательное и нежелательное поведение.
* Завести дневник, где родитель отмечает успехи и неуспехи ребенка, а затем в конце недели производит анализ самостоятельно, либо же психологом.
* Выработать с ребенком свод правил поведения и расположить в видимом для ребенка месте.
* Чаще хвалить, но заслуженно
* Составить список обязанностей ребенка и также расположить на виду, сверяя вместе с ним, что он выполнил, а что нет.
* Изменить психологический климат в семье
* Уделять достаточно внимания совместным занятиям, прогулкам, выработайте свой семейный ритуал.
* Не допускать ссор, и обмана в присутствии ребенка, стараться держать данные обещания.
* Определить ребенка в спортивную секцию, где он может выбрасывать излишнюю двигательную активность, скопившуюся агрессию

А главное искренне любите своего ребенка и не обвиняйте, что он не такой как все. Ваша любовь, терпение, забота помогут ему преодолеть трудности, скорректировать поведение. И конечно верьте, все у вас будет хорошо!

Педагог – психолог МБОУ СОШ №42 Мищерякова С.П.