**Гиперактивный ребенок**

**Рекомендации родителям**

****

**Эмоциональная диета**

****

**Рекомендации родителям гиперактивных детей**

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя»
4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте за него.
5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе**.** Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учёба в школе, выполнение домашних заданий.
6. Введитебалльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой)
7. Избегайте завышенных сил, или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ними задачи, соответствующие их способностям.
8. Определите для ребёнка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы. Несмотря на наличие определённых недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
9. Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
10. Вызывающее поведение вашего ребёнка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
11. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.
12. Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдаётся голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.)
13. Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
14. Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов.
15. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерно возбуждающее действие.
16. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
17. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
18. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
19. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребёнка.
20. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребёнка.
21. Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребёнку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребёнка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребёнок особой радости от этих занятий не испытывает.

**Эмоциональная диета для гиперактивного ребенка**

**РЕЖИМ ДНЯ**

В душе ребенка бушует хаос, и надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир, соблюдать строгий режим дня. Да, дети, конеч­но, попытаются его нарушать, но потом привыкнут. Вывесите на стене подробное расписание и апеллируй­те к нему как к абсолютной данности, не зависящей от вашей или его воли.

**ЗАПАС ВРЕМЕНИ**

У гиперактивного ребенка, как у автомобиля со слабыми тормозами, тормозной путь длиннее обычного. Не требуйте, чтобы он, к при­меру, закончил игру немедленно — предупредите за­ранее, что время истекает, напомните еще и еще раз.

**РЕЧЬ РОДИТЕЛЕЙ**

Говорите размеренно и успо­каивающе, без раздражения. Трудно? Но ребенку вы­полнять ваши требования еще труднее.

**ДОЗИРОВКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ**

Особо тщательно дозируйте впечатления. Избыток приятных, ярких эмоций для гиперактивных людей — тоже нагрузка. Совсем лишать развлечений не стоит, просто если ребе­нок начинает перевозбуждаться, лучше уйти, скажем, из цирка. Только не подавайте этот уход как наказа­ние, скажите: «Ты устал, пойдем, отдохнем». Тогда у ре­бенка сохраняются приятные воспоминания о появле­нии на людях. Иначе он начнет бояться совершать промахи и от этого станет вести себя еще хуже.

**ОТВЛЕЧЕНИЕ**

Поймав момент перевозбуждения, отвлеките ребенка: обнимите, пошепчите что-нибудь ритмично-успокаивающее: «Погоди-погоди-погоди... Ну-ка, подожди, я тебе что расскажу...Сейчас... сей­час мы с тобой... знаешь, что мы с тобой сейчас сде­лаем? Мы сейчас с тобой пойдем на кухню, достанем... что мы достанем? Нет, не кастрюлю... и не сковород­ку, и даже не тарелку... Мы с тобой возьмем ябло­ко...». Повторение слов создает ритм, завораживает, а телесный контакт со взрослым, особенно с матерью или отцом, великолепно расслабляет малыша.

**ДИАЛОГ**

В минуту перевозбуждения полезен диа­лог — не о причинах плохого поведения, а на посто­роннюю, интересную тему. Задавайте простые воп­росы, не требующие пространных ответов. Ребенку придется волей-неволей обдумывать свои ответы: это поможет вырываться из-под власти эмоций. Между тем, именно с гиперактивными детьми взрослые, как правило, изъясняются либо при помощи команд («убе­ри», «сделай», «не трогай»), либо разражаются длин­ными, эмоциональными монологами... в пустоту.

**РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ**

Таким детям надо уси­ленно «развивать голову». Не в смысле обучения, а для развития привычки осмысливать происходящее, задумываться о причинах, прогнозировать последст­вия, правильно интерпретировать свои чувства и чув­ства других людей. Для этого идеально подходят ку­кольный театр, ролевая игра с игрушками по принципу «плохой вариант — хороший вариант». Она дает возможность ребенку оценить и свое поведение, и по­ведение окружающих, «влезть в чужую шкуру», отре­петировать правильные модели поведения.

**ПОВТОРЫ**

Таких детей приходится просить по не­сколько раз. Это их особенность, и с ней надо считать­ся. Но не дергайте ребенка каждую минуту. Он про­сто отключится и не будет вас слышать. Дайте ему возможность на собственном опыте убедиться в пос­ледствиях нарушения запретов. Допустим, малыш тя­нется к чайнику. Пару раз спокойно скажите ему «нельзя», а потом дайте потрогать горячий чайник (не раскаленный, но горячий!). Руку ребенок не обожжет, но боль почувствует. Большинство детей усваивает этот простой урок с первого раза. Гиперактивному ре­бенку одного раза, может быть, будет недостаточно, однако это не значит, что до него ничего «не доходит». Доходит, без сомнения. Только медленнее. Но ведь должен же он хоть что-то делать медленней осталь­ных! Зато потом усвоит этот, да и другие уроки, надеемся, очень надолго.

**Нужны ли лекарства**

Для многих родителей мысль о лечении, особенно медикаментозном, кажется непереносимой. В крайнем случае, они уповают на психотерапию. Однако органические нарушения, пусть даже сла­бые, лучше лечить: без лекарств даже очень эффективные психолого-педагогические методы будут работать вполсилы. Обычно опасаются побочных эффектов таблеток, но, во-первых, детям дают лекарства в микродозах, а во-вторых, гораздо вреднее, когда ребенок постоянно возбужден, «ва­рится» в хаотическом «бульоне» и выматывает всех, в том числе и себя. Это затормаживает его развитие, ведь большая часть энергии расходуется не по назначению. Другое дело, что подбор ле­карств должен проводить квалифицированный специалист.