

Гиперактивный ребенок в школе

Если в классе учится гиперактивный ребенок, признаки СДВГ могут проявляться в его невнимательности, неусидчивости и быстрой потере интереса к занятиям. Подобное поведение малыша привлекает внимание учителя, который старается сделать замечание ребенку, заставить усидеть на месте и выслушать задание. Навыки чтения и письма у таких детей обычно ниже, чем у сверстников, что становится причиной плохих оценок. Ребенок не может сконцентрировать внимание на занятиях в школе, с неохотой выполняет домашнюю работу. Нередко из-за своей импульсивности и эмоциональности гиперактивные дети плохо адаптируются в коллективе, им сложно найти общий язык с одноклассниками. Если Ваш малыш испытывает трудности в школе, попросите совета у детского психолога, как проводить занятия с гиперактивными детьми дома, стоит ли вместе выполнять задания, как научить малыша усидчивости при работе на уроке и т.д.

Как успокоить ребенка

Если Ваш ребенок перевозбужден, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, предложите ему воды или уведите в другую комнату. Если малыш расстроен, обнимите его, погладьте по голове – это дает положительный результат, так как физический контакт очень значим для детей с СДВГ. Хорошим средством для лечения гиперактивности у детей является принятие успокоительной ванны перед сном. В состав набора для приготовления такой ванны обычно входит экстракт шишек хмеля и хвойных деревьев. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед выбором такого вида лечения. На ночь прочитайте малышу любимую сказку или

вместе посмотрите иллюстрированную книгу. Массаж или легкая музыка может помочь ребенку быстрее заснуть.

Рекомендации родителям гиперактивных детей – что делать

Гиперактивный ребенок – что делать? Таким вопросом задается немало родителей. Назначить курс лечения может только врач. В саду гиперактивный ребенок автоматически попадает под наблюдение детского психолога. Трудно дать конкретные рекомендации, какую работу с малышом проводить, так как все зависит от особенностей проявления СДВГ. Постарайтесь присмотреться, как ребенок реагирует на замечания, чтобы найти эффективное решение проблемы. Работа с гиперактивными детьми должна проводиться индивидуально в каждом конкретном случае. Однако специфика психологии таких малышей позволяет дать общие рекомендации, облегчающие воспитание.

Корректно формулируйте запреты

При общении с малышом, страдающим синдромом ДВГ, стройте предложения так, чтобы там отсутствовало отрицание и слово «нет». Например, не стоит говорить: «Не бегай по траве!», гораздо эффективнее будет сказать: «Выйди на дорожку». Даже при возникновении конфликтной ситуации старайтесь сохранять спокойствие. Если Вы что-то запрещаете ребенку, обязательно объясните в чем причина этого, и предложите альтернативы.

Четко ставьте задачи

Наши невнимательные гиперактивные дети отличаются слабо развитым логическим и абстрактным мышлением, поэтому такому малышу необходимо обозначать задачи более четко. При общении и

работе на занятиях с ребенком старайтесь говорить максимально короткими предложениями, без лишних смысловых нагрузок. Необходимо избегать длинных формулировок.

Будьте последовательны

Главная характеристика гиперактивного ребенка – это невнимательность. Не рекомендуется давать таким детям сразу несколько поручений, например, «убери игрушку, вымой руки и садись ужинать». Ребенок с трудом воспримет всю информацию сразу, наверняка отвлечется на что-то другое и не станет делать ни одно задание. Поэтому при общении и работе с малышом старайтесь давать им поручения в логической последовательности.

Контролируйте временные рамки

Гиперактивность у детей проявляется в плохом чувстве времени, поэтому Вам необходимо самостоятельно следить за сроком, до которого работа должна быть выполнена. Если Вы хотите покормить ребенка, забрать с прогулки или уложить спать, обязательно предупредите его об этом минут за 5.

Соблюдайте распорядок дня

Соблюдение распорядка дня является основой успешного воспитания ребенка с СДВГ. Игры, прогулки, отдых, прием пищи и отход ко сну должны выполняться в одно и то же время. Если малыш соблюдает правила, хвалите его за это. Здоровый сон не менее 7-8 часов сутки – это еще один из способов, как помочь гиперактивному ребенку стать спокойнее. Кроме того, необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, острой и соленой пищи.

Придерживайтесь позитивной модели общения

Ребенка следует хвалить каждый раз, когда он заслужил это, отмечая даже незначительный успех. Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Отношения ребенка с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе. Малышу необходимо ощущать, что Вы всегда поддержите его и поможете справиться с трудностями в саду или школе. Старайтесь сглаживать конфликтные ситуации, в которых замешан Ваш малыш.

Определите рамки и критерии поведения

Вседозволенность однозначно не приносит пользы, поэтому разграничьте, что нельзя и что можно малышу. Придумайте знаковую или балльную систему вознаграждения, например, отмечайте звездочкой каждый хороший поступок, а за определенное количество звездочек дарите ребенку игрушку или сладости. Можно завести дневник самоконтроля и отмечать там вместе с малышом его успехи в саду, школе или дома.

Создайте малышу комфортные условия

Запомните, что вызывающее поведение ребенка, у которого обнаружена гиперактивность, является способом привлечения внимания. Уделяйте ему больше времени, играйте с ним, учите правилам общения и поведения. Если малыш неверно понял поручение, не раздражайтесь, а спокойно повторите задание. Работа должна выполняться в соответствующих условиях, например, организуйте малышу свой уголок. Во время занятий ничто не должно отвлекать ребенка, поэтому уберите лишние предметы со стола,

фотографии и плакаты со стен. Обязательно оберегайте малыша от переутомления.

Создавайте возможности для расходования избыточной энергии

Малышу с СДВГ будет полезно иметь хобби. В первую очередь ориентируйтесь на его увлечения. Если малыш будет хорошо разбираться в какой-то области, это придаст ему уверенности в себе. Прекрасно, если ребенок занимается в спортивной секции или посещает бассейн. С помощью физических упражнений, особенно на свежем воздухе, малыш сможет выплеснуть избыток энергии и, помимо того, будет учиться дисциплине.

Стоит ли принимать успокоительные препараты для лечения гиперактивности у детей

Если дети гиперактивны, как бороться с этим? Когда малыш становится неуправляем, взрослые готовы на любой шаг, чтобы немного отдохнуть от шумного малыша. Но не стоит забывать, что эффективный курс лечения может назначить только врач. Как правило, таким детям рекомендуют принимать *успокаивающие препараты*. Действие подобных препаратов для гиперактивных детей направлено на нормализацию сна, снижение раздражительности, уменьшение тревожности и т.д. Курс лечения определяется только после проведения комплексного обследования ребенка. Любой препарат, использующийся как успокоительное для гиперактивных детей, назначается строго индивидуально.