



Как правильно воспитывать гиперактивного ребенка

Родители некоторых детей все чаще жалуются на гиперактивность своих чад. Что такое гиперактивность и как правильно воспитать такого ребенка, рассказывают специалисты учебно-практического центра «Эксперт».

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) или, как его обычно называют, синдром гиперактивности, часто становится проблемой не только для родителей, но и для самого ребёнка. Наряду с повышенной активностью у ребёнка наблюдаются проблемы с вниманием, речью, а также социальные, психоневрологические и воспитательные проблемы. Что же делать взрослым и как помочь ребёнку? В первую очередь нужно понять, что для наилучшего результата необходимо соблюдать комплекс мер. Невропатолог поможет подобрать нужное медикаментозное лечение и диетическое питание. Также может понадобиться массаж и лечебная физкультура.

Родителям важно создать спокойную, благоприятную и доброжелательную обстановку в семье. Необходимо исключить разговоры на повышенных тонах, разговаривать с гиперактивным ребёнком нужно тихо и спокойно. Для поддержания стабильности нервной системы жизнь гиперактивного ребёнка должна подчиняться чётко составленному режиму дня, необходимо соблюдать периоды активности и отдыха. Все процессы должны происходить в одно и то же время.

К гиперактивному ребёнку ни в коем случае нельзя применять насилие, физическое наказание, критиковать его. На агрессию такой ребёнок отвечает агрессией, протестует и ведёт себя ещё хуже. Как можно реже нужно использовать прямые запреты и приказы. Лучше отвлечь ребёнка и озвучить свои ожидания, а система запретов обязательно должна сопровождаться альтернативными предложениями.

Гиперактивные дети тяжело переносят массовые мероприятия и посещение многолюдных мест – это эмоционально перегружает ребёнка. Неспешная, увлекательная прогулка, напротив, поможет успокоить малыша и научит его внимательности. Полезным для ребёнка будет посещение спортивных секций – это поможет снять эмоциональное напряжение и направить чрезмерную энергию ребёнка в правильное русло.

Необходимо чередовать спокойные и активные игры. Если ребёнок слишком активный, необходимо направить его энергию в мирное русло и переключить на спокойную игру. Домашние задания необходимо делить на небольшие отрезки, регулярно делая перерыв между выполнением каждой части. Важно следить за тем, чтобы ребёнок не переутомился, т.к. это приводит к снижению самоконтроля и росту агрессивности. Часто у гиперактивных

детей бывает заниженная самооценка, при этом они очень чувствительны к похвале. Родителям нужно постараться делать акцент на положительных качествах ребёнка, хвалить за то, что получилось, поддерживать любые попытки к сдерживанию своей чрезмерной активности.

«В учебно-практическом центре «Эксперт» есть школа развития детей с ОВЗ. Этот проект реализуется в рамках программы социальных инвестиций «Родные города» компании «Газпром нефть». Школа отлично помогает родителям детей с ОВЗ, а также воспитателям, педагогам, методистам, психологам и логопедам, которые работают с детьми с ОВЗ. Желающие педагоги по окончании проекта могут подать заявку на сдачу зачета и получения удостоверения повышения квалификации гос. образца по курсу «Особенности работы с детьми с ОВЗ», – отметила президент Тюменской региональной ассоциации детских развивающих центров Марина Бакулина.

Важно помнить, что быстрых результатов в воспитании ребёнка с СДВГ не будет, необходима ежедневная кропотливая работа родителей. И, конечно, их любовь, забота и принятие ребёнка со всеми его врождёнными особенностями.

Зарегистрироваться в школе развития детей с ОВЗ можно, пройдя [по ссылке](#).