

## Консультация «Выстраивание отношений с подвижным ребенком»

впадать в безудержное сюсюканье. В общении с таким ребенком следует быть мудрым, добрым и терпеливым.

У детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний родителям вообще следует отказаться.

Необходимо с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на принципах согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать ему делать все, что вздумается. Нужно объяснить, почему это вредно или опасно. Если не получается – отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Выражая недовольство, ни в коем случае не следует манипулировать чувствами ребенка и уж тем более его унижать. Следует эмоционально поддерживать дошкольника во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были. Также очень важен физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – со временем это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми.

Необходимо поддерживать здоровый психологический микроклимат в семье. Следует оградить ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает ссора, он не должен видеть, а тем более быть ее участником. Родителям нужно как можно больше времени проводить с малышом, играть, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет не только для ребенка, но и родителей, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

Если есть возможность, лучше выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, т. е. отвести для него собственную "территорию". В оформлении следует избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов, он сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало. Организация жизни должна действовать на детей успокаивающе. Для этого необходимо составить распорядок дня и соблюдать время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр. Можно определить для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держать под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Важно отмечать и хвалить прилагаемые им усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Дав ребенку новое задание, лучше показать, как его выполнять, подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы очень важны. Не следует перегружать внимание дошкольника. На определенный отрезок времени можно поручить только одно дело, чтобы он мог его завершить (например, с 8.30 до 9.00 убирать свою

постель). Некоторые психологи советуют использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала следует обговорить задание, а потом подключать технику. По мнению специалистов, это будет способствовать снижению агрессии.

Любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должен быть вознагражден: в качестве приза может выступать маленький подарок, слова похвалы и одобрения. Примером поощрения могут служить разрешение в качестве разовой поблажки посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени, лишний раз сходить на прогулку или купить вещь, о которой он давно мечтает; угощение специальным десертом, предоставление возможности поучаствовать в играх вместе с взрослыми (лото, шахматы). Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в выходные он должен получить дополнительное вознаграждение (например, поездку вместе с родителями за город, экскурсию в зоопарк, поход в театр и др.). При неудовлетворительном поведении родители могут словесно высказать свое неодобрение.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Поэтому родителям не следует ходить с ним часто в гости, крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему дошкольника.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны для гиперактивного ребенка. Они позволяют сбросить избыток энергии. Главное – следить, чтобы он не устал, оберегать от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Весьма нелегко, но очень важно научить ребенка "остывать" и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого можно воспользоваться следующими приемами. Когда дошкольник проявляет чрезмерную активность, рекомендуется мягко остановить его, не повышая голоса, предложить отдохнуть, обнять за плечи, ласково погладить по головке, обратить внимание на окружающих детей и игрушки, попросить сказать, что делают папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать и т. д.

### **Важно знать!**

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.
- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Очень подвижный ребёнок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
- Эти рекомендации направлены на *активное взаимодействие ребёнка с близким взрослым, на развитие способностей, как взрослого, так и ребёнка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.* И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.
- Не опускайте рук! Любите вашего норовистого ребенка, помогите ему быть успешным, преодолеть школьные трудности. Помните, что «норовистые дети похожи на розы – им нужен особый уход. И иногда поранишься о шипы, чтобы увидеть их красоту».
- Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. По наблюдениям большинства врачей и психологов, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, а выявленные невротические изменения постепенно нивелируются. В мозгу у ребенка появляются связи, которых не было или которые были нарушены.
- Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.
- Так что если у вас чрезвычайно подвижный ребёнок – помогите ему: все в ваших руках.