**Советы психолога на тему: «Как правильно воспитывать гиперактивного ребенка, ошибки и советы»**

Гиперактивные ребята отличаются импульсивностью, невозможностью усидеть на одном месте, изменчивостью интересов. Сами родители, порой неправильно трактуя поведение любимого чада, начинают совершать ошибки, которые усугубляют ситуацию. Поэтому мамам и папам нужно знать, как правильно воспитывать гиперактивного ребенка.

**Причины гиперактивности**

Гиперактивность ребенка является расстройством развития поведенческого характера. В медицине такая особенность называется синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Причиной такого отклонения врачи считают неблагоприятное развитие детей внутри материнской утробы, а также тяжелые роды у женщины.

**К остальным причинам, способствующим тому, что малыш становится гиперактивным, относятся:**

* поражение мозга плода на последних сроках беременности, во время родов, а также в первые недели после появления малыша на свет;
* прием беременной женщиной сильнодействующих лекарств, снотворных и гормональных препаратов;
* появление на свет посредством кесарева сечения;
* мозговые дисфункции минимального характера у малыша;
* некоторые нарушения, произошедшие у младенца в грудничковом возрасте;
* беременность женщины, протекающая с осложнениями, сильным токсикозом, инфекциями и частыми стрессами.

Такие нарушения влияют на психическое развитие ребенка. Малыш, может, и хотел бы вести себя хорошо и послушно, но не может этого сделать. В группу риска также входят детки, которые с рождения находятся на искусственном вскармливании, а также родившиеся недоношенными и с маленьким весом.

**Как понять, что у ребенка гиперактивность?**

Распознать гиперактивность у собственного ребенка можно по характерным признакам. У годовалых малышей заметны нарушения со стороны ритма крупной моторики и координации движений. В два года появляется задержка развития речи. Малыш может сказать свои первые слова, а потом замолчать и пытаться объясняться посредством жестов.

**Самостоятельно определить гиперактивность малыша можно по следующей симптоматике, которая отличается систематическим проявлением:**

* суетливость и неусидчивость;
* невнимательность и отставание в развитии от сверстников;
* малышу трудно усидеть на одном месте, ничего при этом не делая;
* движения ребенка не скоординированы и порой неуклюжи;
* имеются различные нарушения со сном;
* со стороны поведения наблюдается импульсивность и непредсказуемость.

**Критичный возраст**

Гиперактивность больше всего проявляется в возрасте от трех до шести лет. Поведение ребенка моментами становится невыносимым. Он не воспринимает замечаний, звучащих со стороны родителей. У малыша начинаются проблемы с общением со сверстниками. Ситуация улучшается лишь к 12 годам, когда признаки гиперактивности постепенно сглаживаются.

**Нужно ли идти к врачу**

При повышенной гиперактивности малыша стоит обратиться к детскому неврологу. Если поведенческое отклонение не скорректировано, то его признаки могут потом перейти во взрослую жизнь, негативно сказываясь на построении карьеры и семейных отношений.

Лечение лекарственными средствами поможет устранить сопутствующую неприятную симптоматику у ребенка, связанную с физиологическим изменением состояния.

Как вести себя с ребенком с СДВГ?

**Помимо медикаментозной терапии, врач назначит коррекцию поведения родителей малыша. Это:**

* избегание слишком завышенных требований к ребенку;
* соблюдение режима дня;
* частые похвалы малыша;
* обучение ребенка правильным взаимоотношениям со сверстниками;
* знакомство малыша с социальными нормами в игровой форме.

Родители должны стараться создавать для ребенка те ситуации, в которых он сможет показать самые сильные стороны. Для этого лучше использовать различные игры, в которых двигательная активность сочетается с моментами спокойного состояния.

Скорректировать поведение гиперактивного ребенка помогает плавание, лепка, танцы. Но без медикаментозного лечения также не обойтись.

**Как воспитывать активного «непоседу»?**

В воспитательных мерах не стоит ломать чадо, нужно стараться с ним договариваться. На негативные поступки надо стараться не обращать внимания. Именно этого и добивается ребенок.

**Понять особенности**

Родителям нужно постараться понять специфику поведения, психологии и физиологии гиперактивного ребенка. У деток с такой особенностью бывают проблемы с вестибулярным аппаратом и кровообращением. Справиться в такой ситуации помогает смена позы или активное движение.

Учитывая повышенную возбудимость нервной системы, малышу сложно сосредоточиться на чем-то одном. А если он начинает шалить, то уже не может остановиться. Никакие запреты на него не действуют. Родители должны понять, что так малыш ведет себя лишь потому, что у него имеются природные особенности физиологического характера.

**Установить правила**

Несмотря на то, что гиперактивному малышу довольно сложно контролировать свои поступки, это не значит, что ему родители должны позволять абсолютно все. Такие детки должны знать, что существуют некоторые правила и строгий распорядок дня. Поэтому родителям нужно разработать специальный график, в котором будет оговорено время для всех занятий и их последовательность.

### Управлять сбросом энергии

Гиперактивный ребенок обладает большим количеством энергии. И ее нужно направить в мирное русло. Для этого родителям следует придумывать для своего чада различные занятия и полезные игры. Это может быть небольшая работа по дому, спортивные секции. При этом важно дозировать нагрузку, чтобы ребенок не переутомлялся. Иначе в ослабленном состоянии он может стать неконтролируемым.

### Убрать раздражители

Для детей с гиперактивностью важно создать спокойную окружающую атмосферу. Для этого нужно отказаться от активных игр перед сном, комнату малыша желательно сделать в пастельных тонах. Следует убрать с поля зрения младенца вещи и игрушки, которые будут отвлекать его. Не стоит дома собирать шумные компании и не нужно устраивать слишком масштабные праздники с большим количеством людей. Малышу лучше находиться в узком кругу.

## Что делать при истерике?

Если у гиперактивного ребенка случилась истерика, и он перестает слышать окружающих, родителям можно просто уйти в другую комнату. Тогда малыш, лишившись имеющейся аудитории, постепенно успокоится.

Можно попробовать переключить внимание ребенка на интересный мультфильм или новую игрушку. Неплохо предложить ему поиграть в активную игру, например, догонялки. Также малышу полезно сделать успокоительный чай или теплую сладкую воду.

Чтобы в последующем избежать истеричного состояния собственного ребенка, нужно укреплять его нервную систему. Для этого полезно делать ванны с добавлением травы валерианы.

**Возможные ошибки при воспитании**

Самой главной ошибкой родителей при воспитании гиперактивного малыша является игнорирование ими такого отклонения. К основным ошибкам, совершаемыми мамами и папами, можно отнести:

* завышенные ожидания от ребенка;
* слишком жесткие требования в отношении развития и обучения;
* повышенная опека над малышом.

**Гиперактивные детки непослушные. Дисциплина – точно не для них. Они равнодушно относятся как к похвале, так и к наказаниям. Они легко отвлекаются на сторонние вещи, не заканчивая начатое дело.**

Если родители слишком строги и требовательны к собственному чаду либо, наоборот, чрезмерно его опекают, то малыш растет тревожным и гиперактивным ребенком. Бывает и так, что недавно мама с папой все разрешали, а потом вдруг стали запрещать баловаться. Тогда он может болезненно воспринять такие резкие переходы в воспитательной методике.