**Консультация для родителей «Что такое гиперактивность?»**

Гиперактивность представляет собой совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Диагноз гиперактивности обычно ставится, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив и плохо себя ведет, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы однозначно подтверждал диагноз гиперактивности *(двигательной расторможенности)*. Начало заболевания начинается в младенчестве или в возрасте двух-трех лет. Подобное состояние часто сопровождается нарушениями сна. Когда ребенок сильно устает, гиперактивность усугубляется.

**Причины.**

В возникновении гиперактивности, по мнению большинства специалистов, важнейшую роль играют те факторы, которые сказываются на развитии головного мозга в период беременности, родов и младенчества. Это могут быть инфекции, травмы, преждевременные или трудные роды. Иногда можно говорить о гиперактивности как наследственной черте. Неблагоприятно протекающая беременность. Токсикоз, заболевание внутренних органов матери во время беременности, нервные стрессы. Влияет на центральную нервную систему плода нехватка витаминов и аминокислот. Неблагоприятно воздействуют на ребенка применение женщиной лекарственных препаратов во время беременности, таких как снотворные, гормональные препараты, транквилизаторы. Неблагоприятные роды. Патология родов. Инфекция и токсикация первых лет жизни ребенка.

Гиперактивные дети нуждаются в строгом режиме, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер. Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, им нужна частая похвала, ободрение и особое внимание. Очень важно научить членов семьи правильно обращаться с гиперактивным ребенком.

Обязательными должны быть:

* Утренняя зарядка, подвижные игры на воздухе и длительные прогулки. Физические упражнения ребенка и подвижные игры позволят снять излишнюю мышечную и нервную активность. Если малыш плохо спит, лучше вечером также играть в активные игры.
* Активные игры, которые одновременно развивают мышление.
* Массаж. Он уменьшает частоту пульса, понижает возбудимость нервной системы.

Хорошо бы отдать ребенка в спортивную секцию. Показаны такие виды спорта, где ребенок учится соблюдать правила, контролировать себя, взаимодействовать с другими игроками. Это командные игры. Такие как, хоккей, футбол, баскетбол.

У гиперактивных детей может проявиться выраженная способность к определенному роду занятий. Например, музыка, спорт или шахматы. Следует развивать это увлечение.

Сохранившиеся признаки гиперактивности и импульсивности следует учитывать при профессиональной ориентации. Однако обычно прогноз у гиперактивных детей благоприятный. По мере роста и взросления симптомы гиперактивности ослабевают.

Гиперактивный ребенок зачастую сложен в общении. Родители такого ребенка должны помнить, что малыш не виноват. Строгое воспитание не подходит гиперактивным детям. Нельзя кричать на ребенка, сурово наказывать, подавлять. Общение должно быть мягким, спокойным, без эмоциональных всплесков как положительных, так и отрицательных. Не стоит перезагружать ребенка дополнительными занятиями. Но и нельзя позволять все такому ребенку, иначе он быстро начнет манипулировать родителями. Стоит поощрять ребенка даже за незначительные достижения. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся.

**Полезные советы родителям гиперактивных детей, предложенных доктором Д. Реншоу.**

1. Проявляйте последовательность в соблюдении установленных правил и в приме­нении мер наказания.
2. Следите за своей речью, говорите медленно, спокойным тоном.

Чувство гнева и возмущения — это нормальное явление, но оно поддаётся контролю и совсем не означает, что вы не любите своего ребёнка.

1. Старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлаждённом состоянии, ук­peпляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.

Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его на­ходит.

1. Избегайте непрерывного отрицатель­ного реагирования. Старайтесь реже гово­рить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя».
2. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личностных качеств сво­его ребёнка. Например, советую говорить так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».

6. Предлагайте ребёнку очень чёткое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите вре­мя утреннего подъёма, еды, игры, просмот­ра телевизора, для занятий, работы по дому и отхода ко сну. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребёнок всё равно будет его нарушать. По­степенно такая организация жизни будет действовать на него успокаивающе. Он об­ретёт уверенность и сможет в дальнейшем многое делать самостоятельно.

1. Учите ребёнка выполнять новые или сложные задания, используя для этого со­четание практических действий с корот­ким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять их так, как надо.

Для закрепления различных навыков и умений ребёнку с повышенной активнос­тью требуется больше времени, чем здоро­вым детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.

1. Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его соб­ственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных компози­ций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребёнок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок помогают сконцентриро­вать внимание. Ребёнок, у которого повыше­на активность, не в состоянии сам отфильт­ровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему за­ниматься делом.
2. Предлагайте ребёнку не больше одного дела одновременно; давайте ему только од­ну-единственную игрушку; прежде чем он займётся раскрашиванием, уберите со стола всё лишнее; когда ребёнок садится делать уроки, выключайте радио и телевизор.
3. Определите для ребёнка круг обязан­ностей, которые имеют существенное значе­ние для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоян­ным наблюдением и контролем. Советую от­мечать и хвалить усилия ребёнка, даже если результаты далеки от совершенства.
4. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребёнка. Спокойно вмешивай­тесь в ситуацию, чтобы избежать неприятно­стей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуа­цию. В этих случаях полезно увести ребёнка на несколько минут из зоны конфликта в «священную рощу» — его комнату.
5. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми одновременно из-за того, что ребёнок слиш­ком легко возбуждается. Лучше всего при­глашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, дей­ствующие в вашем доме.
6. Старайтесь не проявлять к ребёнку излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов за него, но не допускайте и всепро­щения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она под­даётся улучшению и управлению.
7. Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны ребёнку. Давайте их ре­гулярно. Следите за их воздействием на ре­бёнка и сообщайте об этом лечащему врачу.

Часто гиперактивные дети талантливы. Признаки гиперактивности наблюдались у множества известных людей, например, у Томаса Эдисона, Линкольна, Сальвадора Дали, Моцарта, Пикассо, Диснея, Эйнштейна, Бернарда Шоу, Ньютона, Пушкина, Александра Македонского, Достоевского.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач:

1. Стабилизация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно предупредить возникновение новых конфликтных ситуаций.

Возможно, для решения этой непростой проблемы будет лучше обратиться за помощью к специалисту. Ведь часто в семье, где растет гиперактивный ребенок, вокруг него возникает излишнее напряжение, образуется замкнутый круг, из которого с каждым годом все труднее выбраться…

Улучшение состояния ребенка с гиперактивностью зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от позитивного, уравновешенного и последовательного отношения к нему. Близким ребенка требуется разъяснить его проблемы, чтобы они поняли: его поступки не являются умышленными, и в силу своих личностных особенностей он не в состоянии управлять возникающими сложными ситуациями. Причем хорошо понимать, что происходит с ребенком, должны все без исключения члены семьи, чтобы придерживаться единой тактики воспитания.

В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и предъявления повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с педантичностью, жесткостью и наказаниями – с другой. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на его здоровых сверстников.

Необходимо избегать переутомления ребенка, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей – рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером.

Гиперактивному ребенку как воздух необходим строгий режим дня, осуществляемый ежедневно и неизменно, олицетворяющий постоянство условий существования.

1. Не жалейте усилий на то, чтобы сформировать у ребенка навыки послушания, аккуратности, самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела; развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов. В процессе подготовки школьных уроков один из родителей должен заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку встать из-за стола, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам.

Каждый раз ребенку следует давать не более 1-2 инструкций, которые должны носить конкретный характер.

Эффективный способ напоминания для детей с нарушениями внимания, памяти и трудностями самоорганизации – это развешивание специальных листов-памяток. Выберите два наиболее важных дела в течение дня, которые ребенок может успешно выполнить. После этого напишите напоминания об этих делах на листах. Листы вывешиваются на специальной «доске объявлений» в комнате ребенка или, как вариант, на холодильнике. На листах-памятках полезно дать информацию не только в письменной, но и образной форме, т. е. можно сделать рисунки, соответствующие содержанию предстоящих дел *(например, «Помой посуду» – изображение тарелки)*. После выполнения соответствующего поручения ребенок должен сделать на листе специальную пометку.

Еще один способ воспитания навыков самоорганизации – применение цветовой маркировки. Например, если для занятий по разным школьным предметам завести тетради определенных цветов *(зеленые по природоведению, красные по математике, синие по письму)*, то в дальнейшем их легче находить. Когда тетрадь будет закончена, ее можно положить в папку такого же цвета. При необходимости это поможет без лишних временных затрат найти записи по ранее пройденному учебному материалу.

Для наведения порядка в комнате также могут помочь цветовые обозначения: ящикам письменного стола присвоим красный цвет, ящикам для одежды – синий, для игрушек – желтый. Значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, позволяет успешно решить поставленную задачу.

1. Как научить ребенка с гиперактивностью уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с людьми?

Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их выполнение. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию *(временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, просмотр телепередачи, любимой игры)*. Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте замечания спокойно и доброжелательно.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбирать для преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени.

Для развития тонкой моторики и общей организации движений полезно включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, каратэ *(но не силовой борьбой, боксом – т. к. они потенциально травматичны, а непосредственный телесный контакт приводит к перевозбуждению)*.

1. Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

**Ата-аналарға арналған кеңес «Гипербелсенділік дегеніміз не?»**

Гиперактивтілік - бұл шамадан тыс психикалық және қозғалыс белсенділігімен байланысты белгілер жиынтығы. Гиперактивтілік диагнозы әдетте ата-аналар баланың тым белсенді, мазасыз және тәртіпсіз, оның қолдары мен аяқтары үнемі қозғалыста, ол орындықта дірілдеп, бір минут бойы тыныштанбайды және назарын аудара алмайды деп шағымданған кезде қойылады. бір нәрсе. Дегенмен, бұл жағдайдың нақты анықтамасы немесе гиперактивтіліктің (қозғалтқыштың тежелуі) диагнозын біржақты растайтын арнайы сынақ жоқ. Ауру нәресте кезінде немесе екі жастан үш жасқа дейін басталады. Бұл жағдай жиі ұйқының бұзылуымен бірге жүреді. Бала қатты шаршаған кезде гиперактивтілік нашарлайды.

Себептер.

Гиперактивтіліктің пайда болуында, көптеген сарапшылардың пікірінше, жүктілік, босану және нәресте кезіндегі мидың дамуына әсер ететін факторлар маңызды рөл атқарады. Бұл инфекциялар, жарақаттар, мерзімінен бұрын немесе қиын босанулар болуы мүмкін. Кейде гиперактивтілік туралы тұқым қуалайтын қасиет ретінде айтуға болады. Қолайсыз жүктілік. Токсикоз, жүктілік кезіндегі ананың ішкі мүшелерінің ауруы, жүйке кернеуі. Витаминдер мен аминқышқылдарының жетіспеушілігі ұрықтың орталық жүйке жүйесіне әсер етеді. Әйелдің жүктілік кезінде ұйықтататын таблеткалар, гормоналды препараттар, транквилизаторлар сияқты дәрі-дәрмектерді қолдануы балаға кері әсер етеді. Қолайсыз туылу. Босану патологиясы. Бала өмірінің алғашқы жылдарындағы инфекция және уыттылық.

Гиперактивті балаларға қатаң режим қажет және олардың барлық әрекеттері мүмкіндігінше тұрақты болуы керек. Мұндай балалар бұрын сәтсіздікке ұшыраған жерде ықыласпен айналысып, жетістікке жету үшін оларға жиі мадақтау, мадақтау және ерекше назар аудару қажет. Отбасы мүшелеріне гиперактивті баланы қалай дұрыс ұстау керектігін үйрету өте маңызды.

Төмендегілер қажет болуы керек:

 Таңертеңгілік жаттығулар, ашық ойындар және ұзақ серуендеу. Баланың дене жаттығулары мен ашық ауадағы ойындары шамадан тыс бұлшықет пен жүйке белсенділігін жеңілдетеді. Егер нәресте жақсы ұйықтамаса, кешке белсенді ойындарды ойнаған дұрыс.

 Ойлауды бір уақытта дамытатын белсенді ойындар.

 Массаж. Ол жүрек соғу жиілігін төмендетеді және жүйке жүйесінің қозғыштығын төмендетеді.

Балаңызды спорт секциясына жіберсеңіз жақсы болар еді. Бала ережелерді сақтауға, өзін бақылауға және басқа ойыншылармен қарым-қатынас жасауға үйренетін спорт түрлері көрсетілген. Бұл командалық ойындар. Хоккей, футбол, баскетбол сияқты

Гиперактивті балалар белгілі бір әрекет түріне айқын қабілет көрсете алады. Мысалы, музыка, спорт немесе шахмат. Бұл хоббиді дамыту керек.

Кәсіптік бағдар беру кезінде гиперактивтілік пен импульсивтіліктің қалған белгілерін ескеру қажет. Дегенмен, гиперактивті балалар үшін болжам әдетте қолайлы. Адамдар өсіп, жетілген сайын гиперактивтілік белгілері азаяды.

Гиперактивті баламен жиі тіл табысу қиын. Мұндай баланың ата-анасы баланың кінәсі жоқ екенін есте ұстауы керек. Гиперактивті балалар үшін қатаң ата-аналық тәрбие қолайлы емес. Сіз балаға айқайлай алмайсыз, қатал жаза алмайсыз немесе баса алмайсыз. Қарым-қатынас жұмсақ, тыныш, эмоционалды жарылыстарсыз, жағымды және жағымсыз болуы керек. Балаңызды қосымша әрекеттермен шамадан тыс жүктемеу керек. Бірақ мұндай балаға бәріне жол бермеу керек, әйтпесе ол тез арада ата-анасын манипуляциялауға кіріседі. Балаңызды кішігірім жетістіктері үшін де мадақтаған жөн. Балаңыздың шамадан тыс шаршамағанына көз жеткізіңіз.

Доктор Д.Реншоу ұсынған гиперактивті балалардың ата-аналарына арналған пайдалы кеңестер.

1. Белгіленген ережелерді сақтауда және жаза қолдануда жүйелілік көрсетіңіз.

2. Сөзіңізді бақылаңыз, баяу, байсалды сөйлеңіз.

Ашу мен реніш сезімі қалыпты жағдай, бірақ олар басқарылады және сіздің балаңызды жақсы көрмейтіндігіңізді білдірмейді.

3. Мүмкін болса, күтілетін шектен шығуға төтеп беру үшін жүйкеңізді нығайта отырып, эмоцияларыңызды салқындатуға тырысыңыз.

Балалардағы кез келген оң мінез-құлық белгілеріне, олар қаншалықты кішкентай болса да, оларға назар аударыңыз және оларға жауап беріңіз. Жақсылықты іздеген адам оны міндетті түрде табады.

4. Үздіксіз теріс реакциялардан аулақ болыңыз. «Жоқ», «Тоқта», «Сіз мүмкін емес» деп жиі айтуға тырысыңыз.

5. Балаңыздың жеке қасиеттерінен өзіңізге ұнамайтын мінез-құлық түрлерін ажыратыңыз. Мысалы, мен сізге мынаны айтуды ұсынамын: «Мен сені жақсы көремін, бірақ үйді кірді сүйреп жүргеніңді ұнатпаймын».

6. Балаңызға күнделікті әрекеттердің өте нақты кестесін ұсыныңыз. Таңертең тұру, тамақтану, ойнау, теледидар көру, оқу, үй жұмысын орындау және ұйықтау уақытын анықтайтын күнделікті режимді жасаңыз. Осы кестені ұстанған кезде, икемді және табанды болыңыз, өйткені бала оны әлі де бұзады. Бірте-бірте өмірдің мұндай ұйымдастырылуы оған тыныштандыратын әсер етеді. Ол өзіне сенім артып, болашақта өз күшімен көп нәрсеге қол жеткізе алады.

7. Балаңызды сабырлы үнмен қысқа, анық түсіндіру арқылы практикалық әрекеттерді біріктіріп, жаңа немесе күрделі тапсырмаларды орындауға үйретіңіз. Бұл сабақтарды ол дұрыс орындауды үйренгенше қайталаңыз.

Әртүрлі дағдылар мен дағдыларды бекіту үшін белсенділігі жоғары балаға сау балаларға қарағанда көбірек уақыт қажет. Шыдамды болыңыз, тітіркенбеңіз, жаттығуды қайта-қайта қайталаңыз.

8. Балаға жеке, ерекше аумақ болатын бөлмені немесе оның бір бөлігін бөлуге тырысыңыз. Оның дизайнында жарқын түстер мен күрделі композициялардан аулақ болыңыз. Үстелді баланың алдында оның назарын аударатын ештеңесі жоқ тегіс, бос қабырға көретіндей етіп қойыңыз. Қарапайымдылық, айқын, тыныш түстер мен тәртіп назарды шоғырландыруға көмектеседі. Белсенділігі жоғарылаған бала сыртқы тітіркендіргіштерді өз бетімен сүзе алмайды, оның жұмысына бөгде ештеңе кедергі келтірмейтініне көз жеткізе алмайды.

9. Балаңызға бір уақытта бір нәрседен артық ұсынбаңыз; оған бір ғана ойыншық беріңіз; ол бояуды бастамас бұрын үстелден қажет емес нәрсені алып тастаңыз; Балаңыз үй тапсырмасын орындауға отырғанда, радио мен теледидарды өшіріңіз.

10. Балаға оның дамуы үшін маңызды міндеттер ауқымын анықтаңыз. Тапсырмалар оның мүмкіндігіне сәйкес болуы керек, ал міндеттерді орындау тұрақты бақылау мен бақылауда болуы керек. Нәтижелері тамаша болмаса да, баланың күш-жігерін атап өтуге және мадақтауға кеңес беремін.

11. Баланың мінез-құлқында жарылыс болу мүмкіндігін ескертетін сигналдарды шешуге тырысыңыз. Қиындыққа жол бермеу үшін жағдайға сабырмен араласыңыз. Оның назарын аударуға тырысыңыз және туындаған жанжалды жағдайды сабырмен талқылаңыз. Мұндай жағдайларда баланы жанжал аймағынан бірнеше минутқа «қасиетті тоғайға» - оның бөлмесіне апару пайдалы.

12. Баланың тым оңай толқуына байланысты бір немесе ең көбі екі баламен ойнайтын достар санын шектеңіз. Балаларды үйіңізге шақырған дұрыс, өйткені мұнда сіз жағдайды бақылауды қамтамасыз ете аласыз және ойынның немесе әрекеттің бағытына әсер ете аласыз. Кішкентай қонақтарыңызға сіздің үйіңізде қолданылатын ережелерді түсіндіріңіз.

13. Балаға шамадан тыс аямауға тырысыңыз, оны сұрақтармен мазаламаңыз, ол үшін қорқынышыңызды ашпаңыз, бірақ кешірімге жол бермеңіз. Есіңізде болсын, оның жүйке жүйесі ерекше күйде, бірақ оны жақсартуға және бақылауға болады.

14. Балаңызға жазылған дәрілердің атаулары мен дозаларын есте сақтаңыз

Олардың балаға әсерін бақылаңыз және бұл туралы дәрігерге хабарлаңыз.

Көбінесе гиперактивті балалар дарынды. Гиперактивтіліктің белгілері көптеген танымал адамдарда байқалды, мысалы, Томас Эдисон, Линкольн, Сальвадор Дали, Моцарт, Пикассо, Дисней, Эйнштейн, Бернард Шоу, Ньютон, Пушкин, Александр Македонский, Достоевский.

Гиперактивті баламен түзету жұмысы келесі мәселелерді шешуге бағытталуы керек:

1. Баланың отбасындағы жағдайды, оның ата-анасымен және басқа туыстарымен қарым-қатынасын тұрақтандыру. Жаңа конфликттік жағдайлардың пайда болуына жол бермеу маңызды.

Бұл қиын мәселені шешу үшін маманның көмегіне жүгінген дұрыс. Өйткені, көбінесе гиперактивті бала өсіп келе жатқан отбасында оның айналасында шамадан тыс шиеленіс пайда болады, тұйық шеңбер қалыптасады, одан жыл өткен сайын одан шығу қиындай түседі...

Гиперактивтілігі бар баланың жағдайының жақсаруы тек арнайы тағайындалған емге ғана емес, сонымен қатар оған деген оң, теңдестірілген және дәйекті көзқарасқа да байланысты. Баланың жақындары оның проблемаларын түсінуі үшін түсіндіруі керек: оның әрекеттері қасақана емес, оның жеке ерекшеліктеріне байланысты ол туындаған қиын жағдайларды басқара алмайды. Сонымен қатар, ата-ананың бірдей тактикасын ұстану үшін отбасының барлық мүшелері баламен не болып жатқанын жақсы түсінуі керек.

Гипербелсенділігі бар баланы тәрбиелеу кезінде ата-аналар шектен аулақ болу керек: бір жағынан шамадан тыс жұмсақтық таныту, екінші жағынан ол орындай алмайтын талаптарды күшейту, педантизм, қатыгездік және жазалаумен үйлеседі. Нұсқаулардың жиі өзгеруі және ата-ананың көңіл-күйінің өзгеруі дені сау құрдастарына қарағанда СДВГ бар балаға әлдеқайда тереңірек кері әсер етеді.

Баланы шамадан тыс әсер етумен және шамадан тыс тітіркендіргіштермен байланысты шамадан тыс шаршатпау керек. Балаңызбен адам көп жиналатын орындарға – базарларға, гипермаркеттерге, шулы компанияларға өте қажет болмаса, баруға болмайды; Құрдастарымен ойнаған кезде нәрестені тек бір серіктеспен шектеген жөн.

Гиперактивті бала, ауа сияқты, күнделікті және үнемі орындалатын, өмір сүру жағдайларының тұрақтылығын бейнелейтін қатаң күнделікті тәртіпті қажет етеді.

2. Балаңыздың бойында мойынсұнушылық, ұқыптылық, өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын, басталған тапсырмаларды жоспарлап, орындай білу дағдыларын қалыптастыруда бар күш-жігеріңізді аямаңыз; оның бойында өз іс-әрекеті үшін жауапкершілік сезімін дамыту.

Үй тапсырмасын орындау кезінде шоғырлануды жақсарту үшін балаға пәтерде алаңдататын және тітіркендіретін факторлардың ең аз саны бар тыныш орын табу керек. Мектептегі сабақтарға дайындық кезінде ата-аналардың бірі баланың бөлмесіне қарап, оның жұмысын жалғастыратынына көз жеткізуі керек. Әр 15-20 минут сайын балаңызға үстелден тұруға, шамамен 5 минут қозғалуға мүмкіндік беріңіз, содан кейін сабақтарға оралыңыз.

Әр жолы балаға 1-2 нұсқаудан артық емес, нақты болуы керек.

Зейіні, есте сақтауы және өзін-өзі ұйымдастыруы қиын балаларды еске түсірудің тиімді әдісі - арнайы еске салу парақтарын ілу. Балаңыз сәтті орындай алатын күн ішінде ең маңызды екі тапсырманы таңдаңыз. Осыдан кейін парақтарға осы тапсырмалар туралы еске салулар жазыңыз. Парақтар балалар бөлмесіндегі арнайы «хабарландыру тақтасында» немесе, балама түрде, тоңазытқышта ілінеді. Еске салғыш парақтарында ақпаратты тек жазбаша ғана емес, бейнелі түрде де беру пайдалы, яғни сіз алдағы тапсырмалардың мазмұнына сәйкес келетін сызбаларды жасай аласыз (мысалы, «Ыдыстарды жуу» - сурет тәрелкеден). Сәйкес тапсырманы орындағаннан кейін бала парақта арнайы жазба жасауы керек.

Өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын дамытудың тағы бір жолы - түсті кодтауды пайдалану. Мысалы, әртүрлі мектеп пәндері бойынша сабақтарға арналған белгілі бір түсті дәптерлерді (жаратылыстану үшін жасыл, математика үшін қызыл, жазу үшін көк) сақтасаңыз, болашақта оларды табу оңайырақ болады. Жазу кітапшасы аяқталғаннан кейін оны бір түсті қалтаға салуға болады. Қажет болса, бұл қосымша уақытты босқа өткізбей бұрын аяқталған оқу материалы бойынша жазбаларды табуға көмектеседі.

Түс белгілеулері де бөлмедегі заттарды ретке келтіруге көмектеседі: үстел жәшіктеріне қызыл түс, киім жәшіктеріне көк, ойыншықтар үшін сары түс. Қораптың мазмұнына сәйкес келетін сызбалармен немесе стикерлермен толықтырылған үлкен және анық көрінетін түсті белгілер мәселені сәтті шешуге мүмкіндік береді.

3. Гипербелсенділігі бар баланы айналасындағы адамдардың құқықтарын құрметтеуге, дұрыс вербальды қарым-қатынасқа, өз эмоциялары мен әрекеттерін бақылауға, адамдармен тиімді әлеуметтік қарым-қатынас жасау дағдыларына қалай үйрету керек?

Балаға ұсынылатын мінез-құлық ережелері қарапайым, түсінікті болуы керек