

## Гиперактивность

Уважаемые родители! Хочу предложить Вашему вниманию несколько правил для взаимодействия с гиперактивными детьми в домашних условиях.

Итак, правило первое. Гиперактивному ребенку необходим выброс энергии в виде шумных, подвижных игр. Значит, ругать, а тем более наказывать ребенка с данным диагнозом за то, что он слишком подвижен, недопустимо. Как раз наоборот, родитель должен предоставить малышу возможность «скинуть» энергию. Желательно на улице, на свежем воздухе.

Правило второе. За несколько часов до сна все шумные, подвижные игры прекращаются. Ребенок спокойно играет в настольные игры, читает, смотрит познавательные передачи, мультфильмы. Это необходимо для того, чтобы малыш успокоился и быстро заснул. Дети, с которыми Ваш ребенок ведет себя очень шумно, приглашаются в гости в первой половине дня. Центральная нервная система гиперактивных детей устроена так, что они быстро «заводятся» и медленно «остывают».

Третье правило. Считается, что у данных детей уровень интеллекта выше нормы, но пользоваться приобретенными знаниями они могут с трудом, так как тяжело систематизируют знания. Наша задача – научить ребенка пользоваться приобретенными знаниями и опытом. Что это значит? Позанимались чем – либо – сделай вывод, закрепи результат. Это делается наводящими вопросами типа: «Чем мы занимались?, Тебе понравилось?, Чем?, Почему не понравилось?, Что вызвало затруднения?, Что делать было сложно?» И т.д. Ребенок первые несколько раз с трудом выдерживает вопросы, с трудом отвечает, сильно устает отвечать. Не пугайтесь, вопросы задавайте. Так Вы лучше узнаете, что вызывает затруднения, что дается легко Вашему ребенку.

Четвертое правило. Как бы странно Вам ни показалось, но речь пойдет о еде. В зарубежных изданиях по формированию гиперактивности у ребенка можно найти исследования, которые показывают влияние консервированной пищи на формирование данного диагноза. Матери, кормящие в грудном возрасте своих детей смесями, так же рискуют задеть центральную нервную систему ребенка. Отказ от консервированной пищи облегчает протекание данного симптома.

Правило пятое. Считается, что гиперактивность формируется внутри утробно у плода, матери, которых проживали рядом с большими автомагистралями (выброс огромного количества химических веществ, особенно свинец, негативно влияет на центральную нервную систему ребенка). В литературе можно найти исследования о том, что большое количество ковров, тканей, мягких игрушек, накапливая в себе всю таблицу Менделеева, усугубляют данное заболевание. Поэтому – свежий воздух, активное времяпровождение на природе вместе с малышом! По возможности, чаще проветривайте детскую комнату.

И, правило последнее. Любите своих детей, какими бы они ни были!