

Консультация для родителей

«Гиперактивный ребёнок. Советы родителям»

Гиперактивность у ребёнка часто связана с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — нейроразвивающим расстройством, которое проявляется в повышенной двигательной активности, импульсивности и трудностях с концентрацией внимания. Для точной диагностики и разработки плана коррекции необходимо обратиться к педиатру, неврологу, психиатру или психологу. Специалист проведёт обследование, исключит другие возможные причины поведения и назначит подходящее лечение.

Основные рекомендации для родителей гиперактивных детей:

1. Соблюдайте чёткий распорядок дня. Стабильный режим помогает ребёнку чувствовать себя увереннее и снижает уровень стресса. Определите время для еды, сна, занятий, прогулок и отдыха, и старайтесь придерживаться этого графика всей семьёй.

2. Создайте структурированную среду.

- Организуйте пространство так, чтобы минимизировать отвлекающие факторы. Например, в комнате ребёнка избегайте ярких цветов и сложных композиций, уберите лишние предметы со стола и из зоны игр.
- Разбивайте сложные задания на небольшие этапы. Используйте визуальные подсказки: схемы, пиктограммы, таймеры, чтобы помочь ребёнку следить за временем и этапами выполнения задач.
- Определите круг обязанностей ребёнка и контролируйте их выполнение, но без излишней жёсткости. Поощряйте усилия, даже если результат неидеален.

3. Используйте положительное подкрепление. Хвалите ребёнка за старания и успехи, даже незначительные. Вознаграждайте за выполнение правил, концентрацию внимания, завершение начатого дела. Это может быть дополнительное время для игр, небольшая награда или словесная похвала.

4. Избегайте перегрузок и переутомления.

- Делайте перерывы каждые 10–20 минут во время занятий, чтобы ребёнок мог подвигаться или отдохнуть.
- Не перегружайте ребёнка информацией или требованиями. Одно дело за раз — оптимальный подход.
- Ограничивайте время, проведённое перед экраном, и избегайте шумных мероприятий, если ребёнок эмоционально восприимчив.

5. Корректируйте общение.

- Говорите спокойно, кратко и понятно. Избегайте категоричных запретов, угроз, упрёков. Вместо «нет» и «прекрати» попробуйте переключить внимание ребёнка на что-то другое.
- Используйте «тихий сигнал» — например, карточку с надписью «пауза», чтобы дать ребёнку возможность успокоиться.
- Выслушивайте ребёнка, даже если он говорит не по делу. Это поможет установить контакт и снизить напряжение.

6. Обеспечьте физическую активность! Регулярные занятия спортом (особенно аэробные нагрузки) помогают снизить гиперактивность и улучшить концентрацию внимания. Выбирайте виды спорта без сильного соревновательного элемента. Короткие активные перерывы в течение дня также полезны.

7. Работайте над эмоциональным климатом в семье.

- Избегайте чрезмерной критики, сравнений с другими детьми, ярлыков. Поддерживайте безусловное принятие ребёнка.

- Эмоционально поддерживайте ребёнка в попытках конструктивного поведения. Физический контакт (объятия) в трудных ситуациях может быть полезен.
- Если вы чувствуете эмоциональное выгорание, обратитесь к психологу — это поможет сохранить силы для воспитания.

Что нельзя делать

- Ругать, наказывать или игнорировать ребёнка за проявления гиперактивности — это усилит стресс и может снизить самооценку.
- Подвергать ребёнка стрессу, резкому изменению обстановки (например, переводить в другую школу в период обострения).
- Игнорировать проблему или считать гиперактивность просто «особенностью характера» — без коррекции состояние может усугубиться.
- Использовать физические наказания — они неэффективны и могут навредить.

Профессиональная помощь

Комплексная коррекция может включать:

- **Поведенческую терапию** — обучение ребёнка и родителей навыкам управления поведением, установление чётких правил и последовательных последствий.
- **Когнитивно-поведенческую терапию (КПТ)** — развитие навыков самоконтроля, планирования, управления эмоциями.
- **Нейропсихологическую коррекцию** — специальные упражнения для развития внимания, памяти, моторных навыков.
- **БОС-терапию (биологическую обратную связь)** — метод, который помогает научиться регулировать активность и поведение.
- **Медикаментозную терапию** — назначается врачом только при необходимости и в сочетании с немедикаментозными методами.

Важно, чтобы в процессе участвовали не только ребёнок, но и родители, а при необходимости — педагоги. Координация усилий семьи и специалистов даёт лучшие результаты.

Помните, что СДВГ — хроническое состояние, и работа с ним требует времени и терпения. Раннее начало коррекции помогает улучшить качество жизни ребёнка и снизить риск осложнений.

*Уважаемые родители, при вашей поддержке
наша работа будет более эффективной!*

Физ.инструктор: Белан В.В.
Апрель, 2026 г.