

Консультация для родителей: «Гиперактивный ребёнок»

В последнее время все больше и больше **родителей** сталкиваются с термином "**гиперактивность**". Им приходится слышать это слово от **воспитателей в детском саду**, детских неврологов, учителей, психологов и даже случайных прохожих, наблюдающих за поведением ребенка. Очень часто подобный "ярлык" вешается без разбора на любого, просто активного, ребенка. Давайте же вместе разберемся, что конкретно подразумевается под этим "диагнозом" – **гиперактивность**.

Большинство специалистов-психологов выделяют следующие **признаки гиперактивности**:

1. Ребенок находится в постоянном движении, ему крайне сложно себя контролировать, то есть даже если малыш устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

2. Для такого малыша характерны резкие смены настроения. Часто бросается на пол, у него так называемая "сухая" истерика – только крик, без слез. Успокоить ребенка в этот момент практически невозможно.

3. Ребенок быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них, часто убегает или отвлекается.

4. Часто не реагирует на обращение взрослого, хотя и слышит его.

5. Ребенку сложно доводить до конца начатое им дело, даже если оно ему интересно.

6. Ребенка невозможно вовремя уложить спать, а если малыш все-таки заснул, то спит урывками, беспокойно, часто с криком просыпаясь посреди сна.

7. У **гиперактивных** детей часто имеются кишечные расстройства (*запоры или диарея*). Не редки всевозможные аллергии.

8. Основная жалоба **родителей** таких детей – это то, что ребенок - **неуправляемый**, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (*дом, магазин, детсад, детская площадка*) ведет себя одинаково активно.

9. **Гиперактивный** ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы.

10. Для **гиперактивного** ребенка характерны следующие общие черты: невнимательность, **сверхактивность** (*вербальная, двигательная, умственная*) и импульсивность.

Если в возрасте до 7 лет проявляются 8 из перечисленных моментов, требуется **консультация специалиста**. Необходимо сначала **проконсультироваться с психологом**, а потом уже обращаться к невропатологу. Важно не перепутать проявление **гиперактивности** с различными органическими заболеваниями, а также с темпераментом холерика.

При взаимодействии с **гиперактивными детьми родители**, как **правило**, испытывают много трудностей.

Одни пытаются жесткими мерами бороться с "непослушанием" ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов.

Другие, устав от бесконечной борьбы с ребенком, опускают руки, стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребенка необходимой поддержки.

Третьи, слыша в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить себя в том, что он такой, вплоть до отчаяния и депрессии (*что, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка*).

Однако во всех вышеперечисленных случаях **родители** неспособны выработать последовательную оптимальную линию поведения в отношении с ребенком, поэтому их действия мало, эффективны.

Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:

1. Недостаток эмоционального внимания, подменяемого физиологическим уходом.
2. Недостаток твердости и контроля **воспитания**.
3. Неумение **воспитать навыки управления гневом**, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.

Что же делать?

1. С **гиперактивным** ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребенком учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона.

2. **Гиперактивный ребенок**, будучи очень чувствительным и **восприимчивым**, скорее всего, быстро присоединится к настроению взрослого.

3. **Родительские** эмоции захлестнут его и станут препятствием для эффективных действий.

4. Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с **гиперактивным ребенком**.

5. И прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и тоже привычное для ребенка время.

6. Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае **родители** определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

7. По-возможности надо оградить **гиперактивного** ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.

Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их **воспринимают всерьез**, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей **гиперактивности**.

Неоценимую помощь **гиперактивному** ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, очень полезен массаж. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.

Хорошо зарекомендовал себя при коррекции **гиперактивности** метод песочной терапии (sandplay).

Ну и самое главное - **гиперактивным** детям особенно необходима уверенность в безусловной **родительской любви и принятии**.

Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков.

Любят, просто потому, что Он есть в их жизни.

По - чаще говорите об этом своим детям!

Уважаемые мамы, вы должны понять, что улучшение состояния вашего ребёнка зависит не только от назначаемого специального лечения, но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

При воспитании **гиперактивного ребёнка** мама и другие близкие, должны избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой – постановки завышенных требований, которые **ребёнок** не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказаниями.

Родителям нужно помнить, что частое изменение указаний и колебания вашего настроения оказывают на таких детей гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на других.

Уважаемые родители, так же важно знать, что сопутствующие нарушения в поведении поддаются **исправлению**, но процесс улучшения состояний **ребёнка** занимает обычно длительное время и наступает не сразу. Поэтому от Вас потребуются большие усилия и огромное терпение.

Посвятите время оценке ваших отношений. Если вы привыкли раздражаться и сердиться каждый раз, когда ваш **ребёнок плохо себя ведёт**, или если вы всё чаще кричите и наказываете его, но безрезультатно, попробуйте сначала постепенно восстановить отношения. Несколько раз в день обратите внимание на то, что **ребёнок делает хорошо**. Если необходимо, создайте для вашего **ребёнка такую ситуацию**, чтобы он повёл себя хорошо, и похвалите его.

По мере того, как будет меняться ваше отношение к **ребёнку**, вы заметите, как меняется отношение к вам вашего малыша. **Ребёнок**, у которого когда-то не было ни одной причины понравиться **родителю**, теперь будет пытаться найти способ заслужить вашу похвалу.

Шпаргалка для родителей, или правила воспитания гиперактивных детей.

Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких **ребёнку взрослых людей**.

• Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребёнка. Хвалите его в каждом случае, когда он того заслужил, подчёркивайте успехи, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребёнка.

• Избегайте категоричных слов и выражений, жёстких оценок, упреков, угроз, которые могут вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати», а лучше попробуйте переключить внимание малыша и если удастся, сделайте это, легко, с юмором.

• Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом, не унижайте ребёнка.

Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановке в семье.

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть для занятий, игр, уединения (*то есть его собственную территорию*). В оформлении желательно избегать ярких цветов. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающих предметов.

- Старайтесь поддерживать дома чёткий распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

- Определите для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением контролем, но не слишком жёстко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

- Избегайте по возможности скопления людей. Пребывания в крупных магазинах, на рынках и т. д.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребёнка с близким взрослым, на развитие способности, как взрослого, так и **ребёнка почувствовать**

друг друга, сблизится эмоционально.

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность игра, поскольку она близка и понятна ребёнку.

- Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

- Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе.

- Постоянно учитывайте недостатки поведения ребёнка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Игры с гиперактивными детьми в домашних условиях

Предлагаю вам несколько вариантов игр в домашних условиях с гиперактивным ребёнком, с целью эмоционального сближения друг с другом:

«*Будь внимателен*»

Ребёнок выполняет по команде взрослого гимнастическое упражнение по словесной команде, например: по команде «*Зайчик*» - прыжки на месте; «*Птицы*» - взмахи руками; «*Лягушки*» - присесть и скакать вприсядку и так далее. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

«*Волшебное слово*»

Ребёнок повторяет упражнение за взрослым, но только в том случае, если тот говорит: «*Пожалуйста!*» «*Час тишины и час можно*»

Эта игра даст возможность **ребёнку** сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться **управлять его поведением**. На сигнал «*Час тишины*» **ребёнок** должен вести себя тихо, спокойно разговаривать, рисовать. А на сигнал «*Можно*» разрешается бегать, прыгать, кричать. Лучше заранее оговорить, какие конкретно действия разрешены, а какие запрещены.

«Клубочек»

Расшалившемуся **ребёнку** можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Скажите ему, что это не простой, а волшебный клубок. Как только он начнёт его сматывать, то сразу же успокоится.

«Археология»

В таз с песком или крупой опустите кисти рук и засыпьте их. Предложите **ребёнку** «откопать» ваши руки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей. Как только он закончит раскопки, поменяйтесь с ним ролями.

«Подхвати палку»

Это упражнение можно выполнять стоя с гимнастической полкой или сидя за столом – с карандашом. Взрослый придерживает палку или карандаш пальцем и подаёт условленную заранее команду, одновременно отпуская палку. **Ребёнок** должен подхватить её пока она не упала и становится ведущим.



«Скорая помощь» при работе с гиперактивным ребенком

1. Отвлечь ребенка от его капризов.
2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
3. Задать неожиданный вопрос.
4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
5. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
7. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
9. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
10. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
11. Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
12. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Обведите кружком цифры напротив тех высказываний, с которыми Вы согласны.

Мой ребенок:

- очень подвижен, много бегает, постоянно вертится
- спит намного меньше, чем другие дети
- очень говорлив
- не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-то
- с трудом дожидается своей очереди (в играх, в магазинах)
- начинает отвечать, не дослушав вопроса, или, наоборот, задав вопрос, не слушает ответа
- часто мешает другим, вмешивается в разговоры взрослых
- не может спокойно дожидаться вознаграждения (если, например, обещали ему что-то купить)
- часто не слышит, когда к нему обращаются
- легко отвлекается, когда ему читают книгу
- часто не доводит начатое дело (игру, задание) до конца
- избегает занятий, где требуется длительное сосредоточение

Сделать заключение о наличии у ребенка СДВГ можно, если в течение полугода ив детском учреждении, и дома наблюдаются не менее семи симптомов из перечисленных



