

Гиперактивный ребёнок: рекомендации родителям и воспитателям.

Очень часто воспитатели детских садов обращаются к психологу с переживаниями о трудностях в работе с детьми, имеющими особенности в поведении. Особенно частая жалоба на импульсивность, сверхподвижность, невнимательность, неусидчивость ребёнка. Родители тоже испытывают трудности в воспитании таких детей. Что это? Просто здоровая активность и подвижность любознательного малыша? Или такое поведение обусловлено тревожностью ребёнка или проявлением синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)?

Если ребёнок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неутомим перед сном, непослушен в магазине игрушек и бежит, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребёнка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. То есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит. Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задаёт миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них. Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. Ребёнок может быть неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детский сад, детская площадка) ведёт себя одинаково активно. Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию – дерётся, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных.



Признаки гиперактивности

- Часто **неспособен удерживать внимание на деталях**; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.
- складывается впечатление, что **ребенок не слушает обращённую к нему речь**.
- Часто оказывается **не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций** и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
- **Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий** и других видов деятельности.

- Обычно **избегает** вовлечения в выполнение заданий, которые требуют **длительного сохранения умственного напряжения** (например, школьных заданий, домашней работы).
- **Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома** (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).
- Легко **отвлекается на посторонние стимулы**.
- Часто **проявляет забывчивость в повседневных ситуациях**.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

1. В своих отношениях с ребенком **придерживайтесь «позитивной модели»**. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил. Помните, что гиперактивные дети **игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале**. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Обнимайте своего ребенка.



2. **Чаше говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя»**. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

3. **Поручите ему часть домашних дел**, которые необходимо **выполнять ежедневно** (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

4. **Заведите дневник самоконтроля** и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

5. **Введите бальную или знаковую систему вознаграждения** (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

6. **Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя**. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы.

7. **Не навязывайте ему жестких правил**. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнение правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы. Попытайтесь объяснить, почему что-то вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект.

8. **Поддерживайте дома четкий распорядок дня**. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

9. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

10. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.

11. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов. Засеките по часам, как долго ребенок может оставаться на месте. Если он может спокойно посидеть только пять минут, не заставляйте его работать десять (дайте небольшой перерыв, после чего ребенок снова сможет работать).

12. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. **Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.**

13. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

14. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

15. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия.

16. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

Педагог-психолог

Абазян.Т.Н

