

Консультация для родителей: «Гиперактивный ребёнок»

Подготовила воспитатель: Тарасова Наталья Александровна

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 то же 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.

Почаще 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, попытайтесь 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 ребёнка 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, упрёков, 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.

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.