



## Консультация для родителей

# ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

**Неусидчивость: в каком случае следует обращаться к врачу**

Совместная жизнь с неусидчивым ребенком напоминает попытки поймать колибри с помощью аркана. Часто, когда родители решают обратиться к врачу в связи с возникшими проблемами, их терпение достигает предела, они больше не могут выносить его поведения.

*Можно перечислить целый ряд причин неусидчивости ребенка.*

Такое поведение может быть связано с расстройствами слуха или зрения, заболеванием щитовидной железы, недостаточными умственными способностями, скукой, депрессией, тревогой, интоксикацией свинцом, насильственными действиями на сексуальной почве, психическими заболеваниями и побочным действием некоторых препаратов.

Если ваш ребенок отличается неусидчивостью, то причиной этого, скорее всего, являются расстройства, которые называются гиперактивностью вследствие дефицита внимания. Ребенку, страдающему такими расстройствами, трудно сосредоточиться на чем-либо, спокойно сидеть на месте или выполнять чужие указания.

Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Эти расстройства могут обнаруживаться еще до того, как ребенок начинает ходить, и могут продолжаться по достижении им взрослого возраста.

Никто не может сказать, почему возникают эти расстройства. Некоторые ученые предполагают, что дело здесь в нарушении функций мозга в его лобной части. Вместе с другими отделами мозга эта область отвечает за контроль движений и внимания.

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка имеются явления повышенной активности вследствие дефицита внимания, обратитесь к врачу. Вы можете узнать, например, что будет достаточно подобрать ребенку новую пару очков или назначить другие препараты, чтобы восстановить порядок в семье. Если все-таки будет установлено наличие указанного синдрома, то существуют различные виды лечения, которые помогут вам в данной ситуации.

При воспитании гиперактивного ребенка используйте метод поощрения. Мотивация поступков ребенка с чрезмерной активностью и неустойчивым вниманием хорошо регулируется системой поощрения. За правильное поведение или выполнение какой-либо задачи ребенок может получить вознаграждение. При использовании этих методов следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать возможностям ребенка, а

вознаграждение должно осуществляться незамедлительно. Если ребенок не получает положенного ему вознаграждения в течение трех недель, ему трудно осознать, почему он старался вместо неправильных действий совершить что-то хорошее.

Постарайтесь избегать скандалов. Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Есть простой способ смягчить эти расстройства. Нужно удалиться куда-нибудь на то время, когда у ребенка возникает вспышка гнева. Если ребенок пойдет следом за вами в другую комнату, закройте в ванной или спальне, так, чтобы он не мог добраться до вас. Когда ребенок увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, его раздражение быстро пройдет. Таким образом, можно дать понять ребенку, что он должен сам успокоиться, и вы увидите, что это в действительности происходит.

Будьте осторожны в отношении критических замечаний. Если даже ваш ребенок не слишком хорошо справляется с задачей или ведет себя неидеально, постарайтесь все-таки похвалить его. Так, если на обувание ему понадобится 30 минут, постарайтесь избегать таких выражений, как: «Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!» Вместо этого попробуйте сказать: «Ну вот, теперь ты, наконец, надел ботинки. Я был уверен, что ты справишься с этим. Но давай посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее». Даже если вы уверены на 200 %, что это достижение является плодом ваших усилий, не забудьте сказать ребенку, что он справился с задачей.

Занимайтесь с ребенком специальными упражнениями. Многие неусидчивые дети не имеют правильного представления о времени и скорости. Если вы попросите такого ребенка быстро пройти по комнате из одного конца в другой, а потом в обратном направлении медленно, то вряд ли он поймет различие. Здесь на помощь ему могут прийти упражнения по релаксации – глубокое дыхание или йога. Есть специальные игры, которые помогают ребенку научиться внимательно слушать и вовремя решать задачи. С помощью этих игр можно научить его действовать не спеша и концентрировать внимание.

### **Что делать в сложной ситуации?**

1. Научиться, не придавать «поступку» чрезмерного значения, сохранять спокойствие (не путать с показным спокойствием, когда взрослый всем своим видом дает понять: «давай, давай, мне это безразлично, это твои проблемы»). Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребенка, не замечать его поступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы жесткие требования (в пределах возможностей ребенка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения взрослых. Нужны требовательность плюс спокойствие и доброжелательность. Ребенок должен осознать, что требование – это не прихоть взрослого, а отказ – это не демонстрация враждебности, не наказание за поступок или просто ваше невнимание к просьбе.

2. Никогда не наказывать, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.

3. Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребенка. Тактика «ты плохо себя ведешь – ты плохой» прочна, она закрывает ребенку выход из ситуации, снижает самооценку, создает ситуацию страха. Видимо, поэтому непослушные дети так часто спрашивают родителей: «Ты меня любишь?»

4. Обязательно объяснить ребенку, в чем проступок и почему так себя вести нельзя. Однако, если мама чуть что срывается на крик, а папа всегда готов шлепнуть, вряд ли можно объяснить ребенку, что кричать и драться нехорошо.

5. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребенок может, не осознавая этого, ответить тем же. Не стоит удивляться в этих случаях детскому «ненавижу» или «я тебя тоже не люблю», «ты злая».

6. Не стоит ставить в пример непослушному ребенку хороших братьев и сестер, сверстников, укоряя «есть же нормальные дети, которые не изводят своих родителей». Родители, которые легко выходят из себя, не умеют держать себя в руках, а значит, не умеют себя вести, – это не очень хороший пример для детей.

Жестокое обращение как вариант отрицательного реагирования или негативного подстегивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.

### **Как успокоить гиперактивного ребенка?**

Если ребёнок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите — поймите его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть:

1. Малыша попросите вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребёнку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1

2. Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде «День» ребёнок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете «Кошка идёт!». Вместо словесной команды, можно давать звуковую — хлопать в ладоши или звонить в колокольчик. С детьми постарше поиграйте в «Море волнуется»

3. Шторм-штиль. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «штиль» — это тихие, плавные движения, шепот. Что такое шторм, думаю, не надо объяснять

4. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу «выключится». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: «уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)». Пусть ребёнок выполняет команды

5. Предложите ребёнку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень

тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо

6. Предложите ребёнку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне

7. Попросите ребёнка закрыть глаза (если он согласится, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала. Например, когда третий раз прозвонит колокольчик. Или попросите ребёнка что-то сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики)

8. Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз

9. Попробуйте упражнение на чередования напряжение и расслабления. Например, можно двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки — это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки)

10. Предложите игру. Вы говорите слово, а ребёнок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы

11. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте «малыша». Возраст ребёнка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку

12. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребёнку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребёнком

13. Лучше еще крохой приучить ребёнка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия (знаю, многие родители так делают). Если это объятие будет приятным, к 3-5 годам привычка останется. Поэтому расставьте руки, и когда ребёнок к вам прибежит, крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд

14. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки

15. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребёнку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвонит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

### **Как помочь гиперактивному ребенку?**

· В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении домашнего задания желательно, чтобы не было окриков, приказаний, но и восторженных



интонаций, эмоционально приподнятого тона также, не было, т. к. ребёнок чувствителен и восприимчив к вам, эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших действий.

- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).
- Следует избегать большого количества кружков, секций, т. к. завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости, капризам и отказам от учёбы вовсе.
- Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательна «обратная связь» от взрослого, иначе, при вседозволенности, ребёнок начинает манипулировать взрослыми.
- Т. к. ребёнку часто делают замечания и в школе, и дома, страдает его самооценка, поэтому надо чаще хвалить ребенка за успехи и достижения, даже самые незначительные. Но похвала неискренняя, незаслуженная недопустима, ребёнок может перестать доверять вам. Хвалить за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность лучше не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.
- Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, т. к. в противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас.
- Большие задания лучше давать частями (вторую часть только после того, как он выполнит первую). Также не нужно давать несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.
- Запретов не должно быть слишком много, они должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать, что будет или какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций следует быть последовательными, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.
- Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребенок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо «нет» дайте возможность выбора другого занятия.
- За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребёнка об этом. Можно завести будильник или таймер для напоминания о прекращении деятельности. Если ребёнок выполняет условия, он заслуживает вознаграждения. Здесь уместно использовать систему поощрения и наказания.
- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- С целью предупреждения перевозбуждения следует ограничить пребывание ребёнка в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.
- Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовление уроков, прогулки, сна.
- Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, т. к. это способствует эмоциональному возбуждению.
- Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлективного спорта.

### **Три «западни», которые подстерегают родителей при воспитании гиперактивного ребенка**

Западня

Содержание

Пути преодоления

№ 1

Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом

Больше общаться с ребёнком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам»

№ 2

Недостаток твёрдости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля над поведением ребёнка

Составить список запретов и чётко следовать ему. Составить список: что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)

№ 3

Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом

Работу с гневом родители могут осуществлять, используя «лестницу гнева»



Педагог-психолог Охоткина Л.Г.

