

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, 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 **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, 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.

Предлагаем вам несколько вариантов игр в домашних условиях с **гиперактивным ребенком**, 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.