

## ***Гиперактивный ребенок***

Исследования показывают, что "гиперактивность" отмечается примерно у 20 процентов детей школьного возраста, причем у мальчиков - в четыре раза чаще, чем у девочек.

*Признаки гиперактивности:*

- ребенок постоянно двигается: бегает, прыгает, что-то хватается, кидает, мнет, вертит пуговицы когда наконец-то устает, то не перестает двигаться, а начинает плакать;
- его невозможно уложить спать, потому что процессы возбуждения в мозгу преобладает над процессами торможения;
- не может сосредоточиться на чем-то одном. Например, вы решили с ним почитать, поиграть мозаикой, собрать пазлы, его интерес пропадает через несколько минут и он берется за другое дело, которое тоже оказывается незаконченным;
- он неуправляем, иногда ,кажется, что для него не существует запретов, правил поведения и общения;
- у ребенка частая смена настроения; он не говорит, а кричит, доказывая, оправдываясь и споря;
- он везде ведет себя одинаково и дома, и в детском саду, и в школе и на улице. Такой ребенок активен везде.
- зачастую он агрессивен, не терпелив, всегда хочет быть первым, не может договариваться с другими детьми, очень тяжело переживает проигрыш в игре, обидчив, расстраивается по пустякам.

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

- чрезмерная двигательная активность;
- импульсивность;
- отвлекаемость-невнимательность.

Вместе с тем, гиперактивные дети, это творческие дети и нужно помочь ребенку развить эти способности, будь то рисованием, лепкой и др. Их интеллектуальные способности бывают выше, чем у других детей, но их «плохое» поведение препятствует тому, чтобы взрослые – родители, воспитатели, учителя, не увидели в нем его талантов.

По поводу будущего гиперактивного ребенка, его взрослой жизни, прогнозы не однозначны. С одной стороны, из гиперактивных не редко вырастают лидеры и предприниматели. Но есть данные и о том, что примерно четверть таких детей испытывает затруднения в течение всей жизни. Не исключено, что в подростковом возрасте описанные симптомы могут привести к возникновению асоциального поведения, различных зависимостей.

## ***Рекомендации родителям гиперактивных детей***

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Постарайтесь придерживаться такого правила: один раз поругали, семь раз похвалите.
2. Найдите те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут "полигоном" для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби.



3. Старайтесь не прибегать к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он должен всегда чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
4. Старайтесь избегать слов «нет» и «нельзя» («Так говорят только невоспитанные» – вместо «Не говори так»). Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.
5. Не используйте прямые запреты. Говорите то, что хотите получить в результате. Здесь имеет сила внимания: то на чем вы сосредотачиваетесь, вы получаете в наибольшей мере. Например, вы можете сказать: опять комнате жуткий беспорядок. А следует сказать: сегодня твоя очередь прибраться в комнате. Таким образом, родителям необходимо научиться сосредотачивать внимание на том, что хотят они получить от ребенка и ребенок должен это знать. Как можно меньше в речи используйте частицу «не». Если ребенок дерется, вы сосредотачиваетесь на том, чего вы ожидаете от него. Например, вы хотите, чтобы он играл с другими детьми или чтобы он играл с младшим братом. Будьте конкретны и говорите это ребенку.
6. Система запретов должна обязательно сопровождаться альтернативными предложениями. Например, ребенок начинает рвать обои (довольно распространенное проявление). Безусловно, следует остановить его и дать вместо этого какой-то ненужный листочек бумаги: "Попробуй порвать вот это, а когда перестанешь, собери все клочки в пакетик...". Или начинает бросаться игрушками, а воспитательница в ответ: "У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик".
7. Если ребенок вас не слышит, повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз, стараясь не раздражаться. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения.
8. Не давайте одновременно сразу нескольких указаний. Задание, которое дается ребенку, не должно иметь сложной конструкции и состоять из нескольких звеньев. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, что бы он мог его завершить.
9. Поручите ему какие-то дела по дому, которые необходимо выполнять регулярно (помогать маме убрать со стола, подметать вечером пол на кухне, кормить собаку ...) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
10. Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком.
11. Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.
12. Если вы начали с ним заниматься, доводите занятие до конца. Пусть даже, если разобьете его на несколько частей. Например, вы начали разукрашивать рисунок, и ребенок вскоре потерял интерес, то вернитесь к этому занятию позже.
13. Занятия с ребенком проводите регулярно по 5-10 мин ежедневно или через день. Проводить их в игровой форме и спокойной обстановке.
14. Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание, внимательность. Можно ввести знаковую систему вознаграждения – каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостью или чем-нибудь другим. Можно использовать «Дневник самоконтроля» и отмечать в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

15. Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям.
16. Будьте последовательны. Если запретили по какой-либо причине просмотр мультфильмов, то и не меняйте своего решения.
17. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
18. Определите для ребёнка чёткие рамки поведения (рамки дозволенного)- что можно и чего нельзя. Гиперактивные дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
19. Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся безопасности и здоровья, в отношении других не будьте слишком придирчивы.
20. Вызывающее поведение зачастую – способ привлечь к себе внимание. Проводите с ним больше времени: играйте с ним, читайте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя с другими людьми, учите его основам нравственности.
21. Чаще говорит, что вы его любите, обнимайте, выслушивайте. У таких детей часто занижена самооценка. Оценивайте поступок, а не его личность, т.е. не нужно говорить, что он плохой ребенок, разбирайте поступок. Выслушивайте то, что хочет сказать Вам ребёнок.
22. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Поощряйте ребёнка за его соблюдение.
23. Старайтесь дома создать для ребёнка спокойную обстановку: неяркие обои (лучше голубых тонов), минимальное количество ярких предметов, порядок в комнате.
24. Оберегайте ребёнка от переутомления. Не позволяйте ему подолгу сидеть у компьютера и телевизора. Избегайте по возможности больших скоплений народа. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных и шумных приятелей.
25. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля.
26. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию (прогулки, бег, спортивные игры). Но не переутомляйте ребёнка. Хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.
27. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.
28. Воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией.
29. Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.
30. Воспитывайте у ребёнка интерес к каким-нибудь занятиям. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать его занятиями в различных кружках, особенно таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание. И не заставляйте заниматься ребёнка тем, что ему не нравится.

31. Обдумывайте рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивность усугубляется избыточно углеводистой пищей. Гиперактивному ребенку больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Питание гиперактивных детей должно состоять преимущественно из овощей и салатов, приготовленных с растительными маслами холодного отжима, кисломолочным маслом или маргарином и потребляемых, в основном, в сыром виде. Белую пшеничную муку необходимо заменить мукой грубого помола с отрубями. Постарайтесь приготовить из этих продуктов вкусные блюда и отвлечь детей от шоколадок, колы, чипсов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!
32. Важную роль в обучении гиперактивного ребенка до определенного школьного возраста (обычно до 5 класса) выполнять придется родителям. Это значит, что помощь нужно оказывать не только при выполнении домашних заданий. Иногда стоит вновь разъяснить материал, который нужно было усвоить на уроке. Упреки в разгильдяйстве тут бесполезны, лучше постепенно восполнить уже допущенные пробелы. Вообще желательно создавать с ребенком определенный задел, несколько забегая вперед учебной программы. Это позволит ему легче усваивать "новый" материал, когда его будут объяснять на уроке.
33. Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
34. Помните! Спокойствие – лучший пример для ребёнка! И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

Специалистами также разработана система своеобразной "скорой помощи" при работе с гиперактивным ребенком. Вот главные ее постулаты.

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

Книги по гиперактивным детям:

- Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. «Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях»;
- Максимова А. «Гиперактивность и дефицит внимания у детей»;
- Заваденко Н.Н. «Как понять ребёнка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания»;

- Сиротюк А.Л. «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам».