



«Как не сойти с ума, или что делать, если ребенок «гиперактивный?»»

Плохая саморегуляция поведения, невозможность долгого сосредоточения внимания на каком-либо занятии, двигательная активность сами по себе характерны для детей-дошкольников. Но что если активность ребенка переходит в патологическую «сверхактивность»?

Наверное, каждый родитель встречал детей, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, выполнять инструкции и просьбы, которые могут «разнести» квартиру или магазин за считанные минуты. Наверняка, многие задумывались, что подобное поведение – результат плохого воспитания. Но это, к сожалению, не всегда так. В основе проявлений гиперактивности, как правило, лежат особенности строения и работы головного мозга. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: «Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно

говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов”. Вероятно, каждому знаком этот портрет. Но что же делать, если в этом портрете, Вы увидели своего ребенка?

Существует ряд критериев, по которым психологи выявляют гипотетически гиперактивных детей, и составляют рекомендации для родителей и педагогов. Следует понимать, что «гиперактивность» требует наблюдения у врача-невролога, с постановкой диагноза и медикаментозным лечением, **ДИАГНОЗ УСТАНОВЛИВАЕТ ВРАЧ**, он же назначает необходимое лечение. Если диагноз поставлен, не стоит бояться медикаментозного лечения, так как гораздо хуже для ребенка, если он будет находиться в постоянном нервном и мышечном напряжении.

Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка “отрицательных” черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Чем раньше проблема выявлена, тем больших результатов можно добиться. При правильном подходе родителей, педагогов и систематической работе с психологом, ребенок практически не испытывает трудностей в поведении, и успешен в обучении, ведь гиперактивный ребенок по уровню интеллектуального развития может даже превосходить своих сверстников.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним - вполне посильная задача, и начинать оказание помощи ребенку нужно с принятия проблемы, и готовности работать над ней, менять стиль воспитания, пересмотреть систему запретов и наказаний, определить гибкую систему

поощрения, и вообще просто переосмыслить свою родительскую позицию. Ведь для собственного ребенка любящие родители могут и «горы свернуть», и себя поменять.

Рекомендации для родителей гиперактивного ребенка:

- Максимально упорядочите жизнь и внутренний мир ребенка. Таким детям больше, чем всем остальным, нужен строгий режим дня. Нежелательно изменять его даже в исключительных ситуациях.

- Не сосредотачивайтесь на негативных чертах ребенка. Для ребенка это означает, что замечаются только его недочеты и неудачи, но остаются без внимания достижения и успехи. Эффективная система воспитания должна включать в себя как наказания, так и поощрения. Чтобы ребенок воспринимал наказание (не физическое), он должен научиться получать поощрение и похвалу. Поэтому поощрение должно стать более частым, чем наказание.

- Привыкайте говорить размеренно и успокаивающе, без раздражения. Общайтесь с таким ребенком мягко, спокойно, т.к. он, будучи очень чувствительным и восприимчивым к настроению и состоянию людей, «заражается» эмоциями, как положительными, так и отрицательными.

- Выработайте единую линию поведения, соблюдайте согласованность всех воспитательных воздействий (методы воспитания бабушек-дедушек, не должны расходиться с мамиными и папиными.).

- Не превышайте нагрузки, не стоит усиленно заниматься с ребенком, чтобы он был таким, как другие сверстники. Этого делать не следует, т.к. переутомление ведет к ухудшению поведения, к капризам.

- Не заставляйте ребенка долгое время спокойно сидеть. Если Вы читаете сказку, дайте ему в руки мягкую игрушку, малыш может встать, походить, задать вопрос. Следите за ним, если вопросов становится слишком много и не по теме, ребенок ушел в другой угол комнаты, значит, он уже устал.

- Всегда убирайте опасные предметы из поля зрения ребенка.

- Если ребенок в чем-то неправ, не читайте ему нотаций, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Четко объясните, что не так, и что нужно сделать.

- Давайте ребенку время и возможность выплеснуть свою энергию так, чтобы это не принесло вреда ни ему, ни окружающим: кувыркаться на матрасе, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик или силомер и т.д.

- Дозируйте впечатления, даже приятные. Но это не должно выглядеть как наказание. Лучше сказать: «Ты устал, пойдем, тебе надо отдохнуть».

- Детей старше 4 лет в минуты возбуждения вовлекайте в диалог. Но не о поведении, а на постороннюю, интересную тему. Задавайте простые вопросы. Пока он весь во власти эмоций, но ему волей-неволей придется обдумывать ответы, и он быстрее вернется в спокойное состояние.

- Приобщайте детей к разным видам спорта, учите их танцевать, пусть играют в подвижные игры на свежем воздухе.

- Если вы занимаетесь с ребенком дома самостоятельно, то в начале работы снизьте требовательность к аккуратности, т.к. в процессе деятельности гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие — повысить познавательную мотивацию).

- Помните, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале занятия и урока, а не в конце.

- Учитывайте тот факт, что гиперактивные дети проявляют особые трудности при выполнении работы по заданному образцу (лепка, оригами, срисовывание и т.д.) Дети упускают важные детали, слишком быстро и неаккуратно выполняют задание, с трудом следуют за действиями ведущего. В связи с этим после выполнения ребенком каждого этапа работы прерывайте деятельность для того, чтобы сравнить полученный промежуточный результат с образцом и при необходимости исправить ошибки. В лепку, например, можно включить планирование и отмечать

выполненные пункты. Для особо сложных участков образца нужно использовать короткую словесную инструкцию.

- В совместной деятельности учите ребенка проговаривать свои действия, выстраивать логику и последовательность их выполнения.

- Используйте тактильный контакт. В те моменты, когда ребенок начнет отвлекаться, можете положить руку ему на плечо, погладить по голове, приобнять. Это прикосновение работает как сигнал, помогающий быстрее включить внимание. Взрослого он избавит от необходимости делать замечания и читать бесполезные нотации.

- Заранее договаривайтесь с ребенком, подготавливая его к смене рода занятий. За несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания можете предупредить: — Осталось 3 минуты. Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, например, сигнал таймера, заведенного на определенный отрезок времени. О том, на какое время завести таймер и что необходимо будет сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее.

- Сделайте специальный стенд, на котором с помощью символов отмечайте основные моменты распорядка дня, очередность выполнения заданий, правила поведения. Такая внешняя опора поможет гиперактивным детям контролировать свое поведение.

- Давая инструкции гиперактивным детям, имейте в виду: инструкция должна быть очень конкретной и содержать не более 6 - 8 слов. Иначе ребенок не запомнит инструкции, а, следовательно, не сможет выполнить задание. Чем младше ребенок, тем короче и четче инструкция.

- Используйте гибкую и последовательную систему поощрений и наказаний. Гиперактивный ребенок не умеет долго ждать, поэтому и поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15— 20 минут.

- Не принуждайте ребенка давать обещания: —Я буду хорошо себя вести». Можно, например, договориться с ребенком, что он —не будет пинать дверь кабинки» или —с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место».

На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две—четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

- Поручайте ребенку дела, в которых нужно проявление его активности – собрать всех к столу, принести необходимый предмет.

- Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой. Я горжусь тобой тоже».

- Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок смог бы проявить свои сильные стороны.

- Поскольку гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. В любой ситуации оставайтесь спокойными. Помните: нет хладнокровия — нет преимущества! Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд и, например, сосчитайте до десяти. Избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в вашей поддержке.