

Гиперактивный ребёнок



- **Гиперактивность** - это расстройство неврологическо-поведенческого характера, характеризующееся чрезмерной активностью, возбудимостью ребёнка.



Распознать малыша с гиперактивностью можно ещё в младенчестве. Вас должны насторожить следующие симптомы:

- сильное напряжение мышц, сохраняющееся длительное время (с трудом удаётся разогнуть пальчики ребёнка);
- повторяющиеся срыгивания, иногда рвота;
- чрезмерная реакция на внешние раздражители (шум, свет);
- сон гиперактивного малыша неглубокий, урывками, ребёнок вздрагивает, просыпается, часто плачет.

По мере роста проявляются следующие признаки:

- долго не засыпает;
- не играет с одной игрушкой;
- не сидит на месте;
- не может сосредоточиться на одном виде деятельности;
- рассеянное внимание;
- стремление куда-нибудь бежать.

Гиперактивный малыш не в силах занять себя, ему трудно посмотреть даже непродолжительный мультфильм, собрать конструктор, послушать сказку.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте добавляются такие симптомы:

- непроизвольное подёргивание ногами или руками;
- покачивание головой;
- раскачивание в положении стоя;
- воспроизведение какого-нибудь повторяющегося звука.

Эти признаки особенно проявляются, когда ребенок отвечает урок или чем-то увлечённо занимается.

Добавляется раздражительность, вспыльчивость и быстрая смена настроения. Малыш быстро утомляется, не может сосредоточиться на выполнении задания. В ночное время не удаётся полноценно выспаться, так как сначала не может заснуть, а в течение ночи до нескольких раз просыпается. Ему трудно налаживать отношения со сверстниками, он не отдаёт отчёта своему поведению (может без спроса встать и пойти, выкрикивает с места, вмешивается в разговор).

По мере взросления у гиперактивного малыша появляется понимание правил поведения, но гиперактивность проявляется и в подростковом возрасте:

- трудно выдержать урок;
- сложно сконцентрироваться на поставленной задаче;
- потеря интереса к заданию;
- быстрые, необдуманные ответы;
- сложность в пересказывании текста;
- неумение спланировать свой день;
- конфликт с учителями и одноклассниками.

Общие рекомендации родителям по взаимодействию с гиперактивным ребенком.

- Будьте последовательны, тверды и реальны в своих требованиях, поощрениях и санкциях (фразы типа «я не знаю, что с тобой сделаю» или «я тебя убью» категорически не подходят).
- Помните, что ваш ребенок особенный, а не вредный (он не хочет вам «напакостить»).
- Контролируйте действия ребенка, совершайте их вместе.
- Старайтесь избегать грубых и однозначных ответов (запретов), аргументированно объясняйте ребенку, почему вас расстраивают его действия или почему так нельзя себя вести.
- Ориентируйтесь на взаимопонимание и доверие.
- Будьте адекватны (не потакать, но и не требовать невозможного).
- Расположите ребенка к себе, удивляйте, привлекайте его внимание (неожиданная шутка, копирование его поведения).
- Наберитесь терпения (вам нужно привыкнуть к мысли, что повторять свои просьбы нужно часто, забудьте фразы «сколько можно повторять» и «я больше не буду повторять тебе»). Будьте, но спокойным и ровным тоном, и до тех пор, пока вас не услышат).
- Вызывайте интерес ребенка, подкрепляйте слова действиями, картинками, жестикуляцией, наглядностью («Давай собирать игрушки на скорость, кто победит, тот получит на свою доску жетон. Смотри, какой он красивый!»).
- Всегда слушайте ребенка и реагируйте на него.

Что делать, если у вас гиперактивный ребёнок:

1. Гиперактивным детям не под силу длительный процесс, требующий от них запоминания большого количества информации. Поэтому разделяйте задание на небольшие блоки. Хвалите его после каждой, даже маленькой победы.
2. У таких гиперактивных детей отсутствует восприятие времени. Планирование — это не их конёк. Их понимание — это здесь и сейчас. Чтобы это исправить, даются задания на время с использованием песочных часов, ребёнку постарше можно включать таймер.
3. Побуждает к выполнению задания и вызывает заинтересованность поощрительная система в виде жетончиков. За каждое хорошо выполненное задание, гиперактивный малыш получает карточку (жетон, монетку, фишку), пусть он сам придумает, что это будет. Оговаривается количество карточек, которые нужно скопить (пять или десять) для того, чтобы обменять их на какой-то значимый подарок, материальный или же поход в цирк или аттракционы.
4. Меньше бывайте в местах с большим скоплением людей. Замените походы в гипермаркеты прогулками в парке.
5. Не допускайте переутомления гиперактивного малыша.
6. Полезным выплеском энергии послужит занятие в спортивных секциях.
7. Создайте дома уютный уголок, где гиперактивный малыш сможет побыть один.

Рекомендации родителям по коррекции поведения гиперактивного ребенка:

- 1. Определите допустимые рамки поведения. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность. Если сегодня ребенку нельзя на ночь шоколадку, значит, и завтра тоже нельзя, и в последующие дни тоже.
- 2. Следует помнить, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные.
- 3. Не впадайте в крайности: не стоит допускать излишнюю вседозволенность, но и не стоит требовать выполнения непосильных задач.
- 4. Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.
- 5. Проявляя настойчивость в выполнении требований, делайте это нейтральным тоном, одними и теми же словами, сдержанно, спокойно, автоматически. Старайтесь не говорить более 10 слов.
- 6. Подкрепляйте устные требования зрительным примером как надо правильно делать.

- **7.** Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.
- 8.** Не настаивайте на обязательном извинении за проступок.
- 9.** Реагируйте на неправильное поведение ребенка неожиданным образом: повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, пошутите, оставьте одного (только не в темном месте).
- 10.** Придерживайтесь распорядка дня. Приемы еды, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Гиперактивного ребенка нельзя отстранять от выполнения обычных для других детей требований, он должен уметь справляться с ними.
- 11.** Не позволяйте ребенку браться за новое дело, пока он не доделал первое.
- 12.** Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник. Когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель, агрессивность ребенка ниже.

- **13.** Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором, особенно если он смотрит программы агрессивного и негативного содержания.
- 14.** Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе.
- 15.** Для гиперактивных детей нежелательны такие физические занятия, как бокс и силовая борьба.
- 16.** Более эффективно убеждать ребенка через телесные поощрения: хвалите ребенка, обнимая его.
- 17.** Наказаний должно быть меньше, чем поощрений.
- 18.** Поощряйте ребенка также за то, что он уже хорошо умеет, с помощью улыбки или прикосновения.
- 19.** Поощрение может заключаться в предоставлении возможности заниматься тем, что ребенку интересно.
- 20.** Помните, что порицания действуют на гиперактивных детей сильнее, чем на других детей.

- **21.** Не прибегайте к рукоприкладству. Если есть необходимость в наказании, то для гиперактивного ребенка будет наказанием прекращение его бурной деятельности, вынужденная изоляция и домашний арест.
- 22.** В качестве меры наказания может быть запрет: просмотра телевизора, игр за компьютером, телефонных разговоров.
- 23.** После наказания проведите беседу с ребенком. Он должен осознать и запомнить, почему был наказан и какое поведение не поощряется.
- 24.** У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи. Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.
- 25.** Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал. Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать совсем неуправляемым.
- 26.** Ребенок не должен постоянно находиться в возбужденном состоянии. Следует чередовать активную и спокойную деятельность. Если ребенок два часа играл с детьми на улице, ему не стоит тут же смотреть мультики про супергероев, а затем вечером еще приглашать домой друзей, чтобы поиграть в прятки.

- **27.** Постарайтесь избегать большого скопления людей. Торговые центры и рынки, где прогуливаются толпы людей, излишне будоражат ребенка.
- 28.** Прививайте у ребенка интерес к какой-либо деятельности. Гиперактивному ребенку важно ощущать себя способным в чем-то.
- 29.** Обнимайте ребенка чаще. Специалисты утверждают, что для душевного благополучия каждому человеку и тем более ребенку требуется минимум 4 объятия в день.
- 30.** Вечером для лучшего расслабления и успокоения ребенку хорошо делать массаж и читать сказки.
- 31.** В семье важен положительный психологический климат. Поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи является основой для будущих достижений ребенка.
- 32.** Не ссорьтесь в присутствии ребенка.
- 33.** Проводите чаще всей семьей совместный досуг.