

Устинова О.А.

## Мой гиперактивный ребенок

August 20, 2016

Родители часто жалуются на неуправляемость своих детей, в большинстве случаев они не видели по-настоящему неуправляемых детей и поэтому не понимают, как им повезло.

С гиперактивными детьми знакомы многие современные люди. Такая особенность детского поведения является одной из распространенных, например, по статистике примерно каждый 20 ребенок с такими особенностями развития. Основными проявлениями гиперактивности являются дефицит внимания, импульсивность и повышенная подвижность ребенка.

Гиперактивность часто сопровождается беспокойными движениями, вычурностью моторики и чрезмерной вспыльчивостью ребенка. Кратко можно сказать так: гиперактивный ребенок искренне хотел бы сдержаться, но не может, в его поведении нет злых умыслов. Он и на самом деле собой не владеет. Им овладевают противоречивые желания, тревога, страх, агрессия и т.д., т.е. куда его понесет, туда он и направится. Последствиями гиперактивности является нескоординированное поведение ребенка, задержка развития внимания, памяти, мышления и речи, отвержение себя.

Взрослые не всегда понимают и осознают, как с таким ребенком правильно общаться и взаимодействовать, на что направлять развитие ребенка. Родителям хочется, чтобы их ребенок был успешным и адаптированным в современном мире. Но как это сделать? Как можно ребенка обратить внимание на себя и других? Как вызвать интерес и внимательное отношение? Много подобных вопросов возникает, попытаемся в этом разобраться.

Гиперактивность – это в первую очередь психоневрологическая проблема, любая коррекционная программа должна составляться с учетом рекомендаций психоневролога и проведения соответствующего лечения.

В своем взаимодействии с ребенком взрослому нужно обращать внимание на развитие координации действий ребенка, развитие произвольности. Для развития произвольности действий нужно использовать игры на развитие мелкой моторики (мозаики, пазлы, собирание колечек и т.д.). Для такого ребенка полезны лепка, стругание и т.д. Можно также детей отдавать в плавание, для уравнивания процессов возбуждения и торможения.

Гиперактивного ребенка можно постоянно занимать различными видами деятельности, тем самым развивать у него интерес и способствовать тому, что ребенка будет чувствовать свою востребованность, успешность, реализованность.

С детьми можно использовать игры на тренировку усидчивости, преодоление расторможенности. Например, игра «день-ночь» (ведущий говорит «ночь», игроки замирают, когда объявляется «день», разрешается двигаться), «море волнуется раз» (ведущий говорит «море волнуется раз,

море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри», выигрывает тот, кто дольше всех простоит не шелохнувшись).

С гиперактивным ребенком очень важно выстраивать диалог (не о причинах плохого поведения, а на какую-то постороннюю, интересную тему, задавать простые вопросы), помогающий ребенку вырваться из-под власти своего возбуждения.

Гиперактивные дети очень часто бывают непринятыми в группе детского сада, школы, среди сверстников и близких взрослых. Из-за этого очень сильно страдает уверенность в себе, ребенок чувствует себя отверженным и начинает провоцировать модель «плохого поведения». Важно в общении с ребенком его хвалить, находить достижения ребенка и помогать почувствовать ему его значимость искренне.

Важно понимать, что гиперактивность – это не недостаток развития ребенка, а особенность нервной системы и ребенку нужно научиться жить, управлять самим собой, родителю нужно помочь быть ребенку счастливым. Приведем рекомендации родителям гиперактивных детей.

В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Чаще говорите "да", избегайте слов "нет" и "нельзя".

1. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и не выполняйте их за него.
2. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.
3. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения: можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой.
4. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
5. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя. Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
6. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
7. Вызывающее поведение вашего ребенка – его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени.

8. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

9. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

10. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

11. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

12. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

13. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

14. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

15. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

16. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.

17. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Найдите те занятия, которые бы "удавались" ребенку и повышали его уверенность в себе.