

Консультация для родителей на тему: «Гиперактивный ребенок»

Большинство современных детей являются гиперактивными.

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и психологический диагноз, который может быть поставлен специалистами по результатам специальной диагностики и наблюдением за ребенком.

Гиперактивность представляет собой совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Диагноз гиперактивности обычно ставится, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив и плохо себя ведет, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном.

В возникновении гиперактивности, по мнению большинства специалистов, важнейшую роль играют те факторы, которые сказываются на развитии головного мозга в период беременности, родов и младенчества. Это могут быть инфекции, травмы, преждевременные или трудные роды.

Гиперактивные дети нуждаются в строгом режиме, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер. Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, им нужна частая похвала, ободрение и особое внимание. Очень важно научить членов семьи правильно обращаться с гиперактивным ребенком.

У гиперактивных детей может проявиться выраженная способность к определенному роду занятий. Например, музыка, спорт или шахматы. Следует развивать это увлечение.

Гиперактивный ребенок зачастую сложен в общении. Родители такого ребенка должны помнить, что малыш не виноват. Строгое воспитание не подходит гиперактивным детям. Нельзя кричать на ребенка, сурово наказывать, подавлять. Общение должно быть мягким, спокойным, без эмоциональных всплесков как положительных, так и отрицательных. Не стоит перегружать ребенка дополнительными занятиями. Но и нельзя позволять все такому ребенку, иначе он быстро начнет манипулировать родителями. Стоит поощрять ребенка даже за незначительные достижения. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся.

Рекомендации для родителей гиперактивного ребёнка

Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:

- ✓ Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- ✓ Стройте взаимоотношения с ребёнком на доверии и взаимопонимании.
- ✓ Контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил.
- ✓ Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя».
- ✓ Реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного).
- ✓ Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.
- ✓ Не настаивайте на том, чтобы ребёнок принёс обязательно извинения за проступок.
- ✓ Выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок.
- ✓ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

Изменение микроклимата в семье:

- ✓ Уделяйте ребенку достаточно внимания.
- ✓ Проводите досуг всей семьей.
- ✓ Не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

Организация режима дня и места для занятий:

- ✓ Установите четкий распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.
- ✓ Чаще показывайте ребенку, как выполнить задание, не отвлекаясь на посторонние действия.
- ✓ Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий.
- ✓ Оградите от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.
- ✓ Избегайте по возможности больших скоплений людей.
- ✓ Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Специальная поведенческая программа:

- ✓ Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение, используя знаковую систему или дневник самоконтроля.
- ✓ Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.
- ✓ Чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребёнок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям.
- ✓ Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ.
- ✓ Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком.
- ✓ Не давайте поручений, не соответствующих уровню развития, возрасту и способностям.
- ✓ Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время.
- ✓ Помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.
- ✓ Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.
- ✓ Объясните ребёнку о его проблемах и научите с ними справляться.
- ✓ Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными.

Как помочь гиперактивному ребёнку?

- В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно.
- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).
- Следует избегать большого количества кружков, секций, так как завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости и капризам.
- Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательно «обратная связь» от взрослого, иначе при вседозволенности ребёнок начинает манипулировать взрослыми.
- Так как ребёнку делают часто замечания, и дома (страдает самооценка), поэтому надо чаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Но похвала неискренняя, незаслуженная недопустима, ребёнок может перестать доверять вам. Хвалить за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность лучше не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить ребёнка.
- Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, так как в противном случае ребёнок просто «выключится» и не услышит вас.
- Большие задания лучше давать частями (вторую часть предлагать только после того, как он выполнит первую). Не нужно давать и несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.
- Запретов не должно быть слишком много, их необходимо заранее оговорить с ребёнком и сформулировать в очень чёткой и непреклонной форме.
- Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребёнок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку, лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо категоричного «нет» дайте возможность выбора другого занятия.
- За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребёнка об этом. Можно завести будильник или таймер для напоминания о прекращении происходящей деятельности. Если ребёнок выполняет условия, то заслуживает вознаграждения. Здесь уместно использовать систему поощрения и наказания.
- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- С целью предупреждения перевозбуждения ребёнка следует ограничить его пребывание в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.
- Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовления уроков, прогулки, сна.
- Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, так как это способствует эмоциональному возбуждению.
- Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлективного спорта.