

## Рекомендации психолога по гиперактивности признаки, возрастные проявления, рекомендации родителям

Родители часто жалуются на своего ребёнка, называя его гиперактивным.

На самом деле – гиперактивность, это медицинский диагноз, к постановке которого необходимо относиться очень ответственно. Поэтому не следует любого возбужденного ребенка относить к категории гиперактивных. Если ваш ребенок полон энергии, если она бьет через край, отчего малыш порой становится упрямым и непослушным, - это не значит, что он гиперактивен.

Гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях - дома, в гостях, в кабинете врача, на улице - будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете. И на него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Он просто не может остановиться! У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных и живых. Этим можно уговорить, наказать, в конце концов. Гиперактивного ребёнка – бесполезно. В работе с такими детьми нужно использовать не только психологические и педагогические методы, но и прибегать к помощи медицинских специалистов (детям с гиперактивностью назначают медицинское лечение).

Итак, говорить о гиперактивности и импульсивности ребёнка можно лишь в том случае, если из перечисленных ниже признаков у вашего ребёнка присутствуют как минимум шесть и сохраняются они не менее шести месяцев.

Понятие "гиперактивность" включает в себя следующие признаки:

- Ребенок суетлив, никогда не сидит спокойно. Часто можно видеть, как он беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле, постоянно оборачивается.

- Ребенок не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивает без разрешения, ходит по комнате, группе, классу и т. п.

- Двигательная активность ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегаёт, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно.

- Ребенок не может играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным.

- Ребенок всегда нацелен на движение.

- Ребёнок часто бывает болтливым.

Понятие "импульсивность" включает в себя следующие признаки:

- Ребенок часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы.
- Ребенок с трудом дожидается своей очереди, независимо от ситуации и обстановки.
- Ребенок обычно мешает другим, вмешивается в разговоры, игры, пристаёт к окружающим.

## **^ ВОЗРАСТНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ:**

1. Гиперактивные дети на протяжении всего первого года жизни плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т. д.

2. Чуть постарше, в два-четыре года, у них проявляется неуклюжесть, более отчетливо заметна неспособность сосредоточиться на каком-нибудь, даже интересном для него, предмете или явлении: ребёнок бросает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, посмотреть мультфильм.

3. Но наиболее заметными гиперактивностью и проблемы с вниманием становятся к моменту, когда ребенок попадает в детский сад, и принимают совсем угрожающий характер в начальной школе.

Именно в детском саду малыш впервые сталкивается с реальной жизнью. Он попадает в организованную ситуацию, в коллектив, живущий по правилам, распорядку, и от каждого члена такого коллектива уже требуется достаточная степень самоконтроля. Там надо уметь заниматься одним делом, уметь сидеть тихо, уметь слушать воспитателя, уметь отвечать ему и многое другое, чего гиперактивный ребенок не просто не умеет, он не может этого уметь в силу особенностей своей нервной системы.

4. В школьном возрасте одна из основных особенностей ГА детей заключается в том, что они быстро переключают внимание с одного предмета на другой и с большим трудом могут сосредоточиться. Учителя в школе жалуются, что гиперактивный ребёнок ничего не слушает на уроках, плохо выполняет домашние задания, начинает отставать в учебе, несмотря на достаточно высокий интеллект.

Все этому есть объяснение: центральная нервная система гиперактивного ребенка плохо справляется с новыми (увеличенными) нагрузками, как физическими, так и психическими.

Если вы замечаете за своим ребёнком черты гиперактивности, обязательно обратитесь к специалисту (невропатологу, затем к психологу), чтобы вовремя увидеть проблему и

попытаться её решить на первых этапах, не запуская и усугубляя ситуацию.

## **^ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ:**

**1. В первую очередь необходимо уделить внимание той обстановке, которая окружает ребенка** дома, в школе, детском саду.

**2. Родителям стоит задуматься об изменении собственного поведения и характера.** Нужно глубоко, душой понять беду, постигшую маленького человека. И только тогда реально подобрать верный тон, не сорваться на крик или не впасть в безудержное сюсюканье. Уважаемые родители - начните с себя. Выработывайте в себе мудрость, доброту, терпение, разумную строгость.

**3. Что же следует делать конкретно?** В первую очередь, запомнить, что дети с гиперактивностью не воспринимают слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" -- для них это пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться, они лишь раздражают нервную систему вашего малыша!

**4. Строить взаимоотношения с ГА ребенком необходимо на фундаменте согласия и взаимопонимания.** В конфликтной ситуации говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Хвалите ребёнка во всех его попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

**5. Очень важен и физический контакт с ребенком.** Обнять ребёнка в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – при постоянной практике этот способ общения с ребёнком дает выраженный положительный эффект(!), а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

**6. Необходимо следить и за общим психологическим климатом 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!

**7. У ребёнка должен быть свой уголок, своя территория уединения.** В оформлении комнаты ГА ребёнка желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

**8. Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе.** Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Изюм дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не

**9. Чаще отмечайте и хвалите любые усилия ребёнка, даже если результаты далеки от совершенства.**

**10. Важно действие по образцу.** Если даёте ребёнку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Не следует также перегружать внимание малыша, то есть на определенный отрезок времени поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить. Например: "С 8.30 до 9.00, Игорь, ты должен убирать свою постель".

**11. Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей.** Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не устал. Вообще надо следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

**12. Учим ребёнка «остывать».** Весьма нелегко, но тоже очень важно научить ребенка "остывать" и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого вы можете воспользоваться следующими приемами. Когда в очередной раз мимо будет пробежать ваш торопливый отпрыск, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попросите сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Затем можете спрятать какую-нибудь игрушку и через некоторое время спросить, что исчезло, а что осталось.

**13. Не запрет, а альтернатива!** 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".

**14. Позаботьтесь о правильном питании вашего ребёнка.**

От питания зависит многое. В некоторых случаях оно может даже стать причиной развития синдрома гиперактивности, а в других -- усугубить течение болезни.

Питание детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности 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.

**15. Физическая нагрузка необходима.** Лечение детей с гиперактивностью обязательно должно включать физическую реабилитацию. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что ребенок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливаются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Кроме того, гимнастика оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, что также чрезвычайно важно. Конечно, не всякие занятия физкультурой полезны таким детям.

**16. Развивайте волевые процессы вашего ребёнка.**

Волевые процессы прекрасно развиваются при выполнении монотонных однообразных занятий: распутывание узелков на верёвочках, работа с конструктором, собирание пазлов, сортировка сыпанных вместе белой, красной фасоли и грецких орехов по трём мискам, нахождение и вычёркивание в тексте только определённой буквы (например, вычёркиваем строчка за строчкой в тексте только букву «А»).

**Успехов в воспитании вашего ребёнка!**