

## Как воспитывать гиперактивного ребёнка?



Помните весёлую детскую песенку: «А у меня внутри вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель»? Песенка весёлая, а вот сама ситуация – не простая. Конечно, хорошо, когда ребёнок подвижный, живой, активный. Но когда он целый день бегает как заводной по квартире, хватаясь то за один предмет, то за другой, не в состоянии дослушать до конца сказку или вопрос; если на все усилия привлечь внимание малыша (игрушкой или новыми красками) он не задерживается у стола больше, чем на минуту, - это уже не кажется весёлым ни родителям, ни педагогам в детском саду.

Не следует любого возбуждённого ребёнка относить к категории гиперактивных. Чрезмерная активность детей – вовсе не болезнь. Это естественное состояние нервной системы маленького человечка, переживающего бурный физический и эмоциональный рост. Ребёнок стремительно развивается. Почти каждый день приносит ему новые умения и навыки. Жизнь малыша наполнена массой свежих впечатлений. Неудивительно, что его нервная система не справляется с нагрузками и перевозбуждается. Это нормальная защитная реакция организма.

Гиперактивный ребёнок, независимо от ситуации, в любых условиях – дома, на улице, в гостях, в кабинете врача – будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на самом интересном предмете. Ребёнок постоянно крутится и вертится, сидя на стуле, постоянно что-то теребит в руках, трясёт ногой и т.д. Он просто не может остановиться.

Каковы же причины гиперактивности? Развитие гиперактивности тесно связано с наличием у ребёнка минимальной мозговой дисфункции (ММД).

ММД – недостаточность функций нервной системы, приводящая к трудностям в обучении и поведении.

### **Причины ММД:**

- осложнения во время беременности (токсикоз, перенесенные вирусные инфекции, угроза прерывания, гипоксия плода, травмы во время родов и т.д.);
- генетический фактор;
- особенности внутрисемейных отношений (частые конфликты и прочее).

### **Рекомендации для родителей гиперактивного ребенка:**

Необходимо изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- *Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.*
- *Стройте взаимоотношения с ребенком на доверии и взаимопонимании.*
- *Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил.*
- *Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя».*
- *Реагируйте на действия ребенка 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 ребенок обязательно принес извинения за проступок.*
- *Выслушивайте то, что хочет сказать ребенок.*
- *Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.*

Необходимо изменение микроклимата в семье:

- *Уделяйте ребенку достаточно внимания.*
- *Проводите досуг всей семьей.*
- *Не допускайте ссор в присутствии ребенка.*

**Необходима 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.*
- *Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий.*
- *Оградите ребенка от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.*
- *Избегайте по возможности больших скоплений людей.*
- *Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.*

**Необходима специальная поведенческая программа:**

- *Придумайте гибкую систему вознаграждений (за хорошо выполненное задание) и наказаний (за плохое поведение), используя знаковые обозначения или дневник самоконтроля.*
- *Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.*
- *Чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребенок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям.*
- *Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ.*
- *Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком.*
- *Не давайте ребенку поручений, не соответствующих уровню его развития, возрасту и способностям.*
- *Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время*
- *Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, т. к. это самый трудный этап.*
- *Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.*

- *Объясните ребёнку его проблемы и научите с ними справляться.*
- *Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:*
  - *лишение удовольствия, лакомства, привилегий;*
  - *запрет на приятную деятельность;*
  - *прием «выключенного времени» (скамья штрафников);*
- *Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желательного поведения и игнорирование нежелательного).*

### **Как помочь гиперактивному ребёнку?**

- *В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении заданий, поручений желательно, чтобы не было окриков, приказаний, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона также, не было, т. к. ребёнок чувствителен и восприимчив к вам, эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших действий.*
- *Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).*
- *Следует избегать большого количества кружков, секций, т. к. завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости, капризам.*
- *Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательна «обратная связь» от взрослого, иначе, при вседозволенности, ребёнок начинает манипулировать взрослыми.*
- *Т. к. ребёнку часто делают замечания, страдает его самооценка, поэтому надо чаще хвалить ребенка 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 его.*
- *Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, т. к. в противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас.*

- *Большие задания лучше давать частями (вторую часть только после того, как он выполнит первую). Также не нужно давать несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.*
- *Запретов не должно быть слишком много, они должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать, что будет или какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций следует быть последовательными, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.*
- *Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребенок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо «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 деятельности. Если ребёнок выполняет условия, он 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 следует ограничить пребывание ребёнка в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.*
- *Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, прогулки, сна.*
- *Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, т. к. это способствует эмоциональному возбуждению.*
- *Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлеktivного спорта.*
- *Перед сном можно почитать ребёнку сказки.*

Любовь, терпение и труд – вот три кита, на которых должно основываться воспитание «живчика». Для начала свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок немного особенный. Да, с ним бывает невероятно сложно, он выматывает силы и нервы. Причём не только вам, но и себе, отчего тоже страдает. Зато у этого шустрика есть бешеный энергетический потенциал, который можно направить в конструктивное русло. И в таком случае ребенок будет умным и талантливым. И в ваших силах, дорогие мамы и папы, помочь малышу стать таким.

