

Консультация для родителей
на тему: «Гиперактивный ребенок»

подготовила педагог-психолог
МБДОУ д/с №49 г. Белгорода
Марченко Наталья Викторовна

В последнее время родители и педагоги все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. С такими детьми трудно наладить контакт. Взрослые жалуются на то, что ребенок не дает им покоя – он постоянно вмешивается в разговоры, с ним все время что-то случается, а для того чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания не приносят результатов.

Гиперактивность у детей – это сочетание симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Четкие границы этого синдрома трудно провести, но, как правило, он диагностируется у детей, которые отличаются импульсивностью и невнимательностью. Такие дети часто отвлекаются. Их легко обрадовать или огорчить. Часто для них характерна агрессивность. Они не умеют сдерживать свои желания, организовывать свое поведение, сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям, быть спокойными и сосредоточенными. Вследствие этих личных особенностей гиперактивным детям трудно концентрироваться на конкретных задачах.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, патология беременности мамы, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни. Этот диагноз ставится, когда родители и педагоги жалуются, что ребенок чрезмерно подвижный, непоседливый и плохо себя ведет в группе, ни на минуту не может концентрировать свое внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы одновременно подтверждал диагноз гиперактивности. Подавляющее число родителей отмечают, что начало такого поведения закладывается еще в раннем возрасте. Подобное состояние сопровождается нарушением сна. Когда ребенок сильно устает, гиперактивность углубляется.

Симптомы гиперактивности почти в четыре раза чаще проявляются у мальчиков, чем у девочек. У таких детей часто интеллект развит сильнее, чем у сверстников, но природная импульсивность и неусидчивость очень мешают раскрытию возможностей. Часто педагоги жалуются родителям на гиперактивность ребенка, ссылаясь на то, что видят непослушного ребенка лишь несколько часов в день, следовательно, его воспитанием должны

заниматься дома. Родители, в свою очередь, считают, что воспитывать такого ребенка должны педагоги.

Что же делать родителям гиперактивного ребенка?

В первую очередь необходимо уделить внимание той обстановке, которая окружает ребенка дома, и, прежде всего, 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. Правила поведения с ребенком будут названы, но следовать им формально, без внутреннего убеждения и настроения – практически бесполезно. А поэтому важно начинать с себя. Выработайте в себе мудрость, доброту, терпение, разумную строгость и, как сказано в Священном Писании: «Да не смущается сердце ваше».

Что же следует делать конкретно?

1. В первую очередь, запомнить, что у гиперактивных детей очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться.

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается – постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

2. Необходимо следить за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то семейная ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

3. Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную «территорию». В оформлении желательно избегать ярких цветов и сложных композиций. Если вы с ребенком занимаетесь, то на столе и в ближайшем окружении не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

4. Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Из дня в день время приема пищи, сна, прогулки, занятий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

5. Если даете ребенку какое-то задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Если задание большое, то его необходимо поделить на части, на определенный отрезок времени поручайте только одно дело или его часть, чтобы ребенок мог его завершить.

6. Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним («Тебе интересно это, давай посмотрим...»), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

7. За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово. Вообще, на похвалу скупиться не стоит. Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение (покупку игрушки, книги, поход в театр).

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

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

10. И, конечно же, как с любым ребенком нужно много играть: на свежем воздухе, в детском саду и дома. Именно в игре ребенок отражает то, что происходит с ним в реальной жизни. Здесь сразу становятся заметны его конфликты с окружающим миром, проблемы контактов со сверстниками, его реакции и чувства.

Каким должно быть содержание игр с гиперактивным ребенком?

1. Это игры, непосредственно направленные на развитие воображения ребенка и обогащение его эмоциональных ощущений. Такие как: "Расскажи стихи руками", "Попробуй показать, попробуй угадать", «Сочиняем небылицы» и т. д.

2. Игры на развитие внимания (особенно умение концентрировать внимание на деталях, такие как «Найди отличия», «Что изменилось», «Найди одинаковые», «Корректирующая проба» и т. д.).

3. Игры, способствующие снятию психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов, а также снижению агрессивности, развитию чувственного восприятия («Ласковые лапки», «Слепой–поводырь», «Скульптор и глина», различные игры с песком и водой, игры с рисованием пальцами).

4. Игры на развитие коммуникативных навыков («Запрещенное движение», «Комплименты», «Чаша добра», «Коршун»)

5. Игры на снятие излишней расторможенности и подвижности, такие как «Передай мяч», «Погрузка арбузов» и т. д.

6. Игры на развитие произвольности и самоконтроля («Надувание цветных шаров в животе», «Да и Нет не говори», «Не подражай»).

7. Игры на развитие координации движения.