

Консультация для родителей «Гиперактивный ребенок»

Гиперактивность - это состояние повышенной психической и двигательной непродуктивной активности, чрезмерной возбудимости. Чаще всего состояние сопровождается синдромом нарушения (или дефицита) внимания (СДВГ). В любом случае оно обусловлено нарушением функций центральной нервной системы (ЦНС) ребенка.

Хотя внешне на первый план выходит избыточная подвижность ребенка, основным дефектом в структуре этого заболевания является дефицит внимания: он не может ни на чем сосредоточиться надолго. СДВГ встречается у большого количества детей (по данным исследований, до 18% малышей) и очень мешает их социальной адаптации.

В детском возрасте проявляется импульсивностью, неусидчивостью и невнимательностью, в некоторых случаях, агрессивностью. Гиперактивного ребенка очень легко отличить от других детей. Ему тяжело дается учеба в школе, он не может сконцентрироваться на предмете, часто возникают конфликты с другими детьми и педагогами. Период адаптации к детским образовательным учреждениям длится дольше, чем у всех остальных. Иногда адаптация может затянуться на всю начальную школу.

Как же отличить активных детей от гиперактивных? Давайте разберемся.

Активный ребенок:

- «не сидит на месте», предпочитает подвижные двигательные игры - пассивным, за столом или на ковре. Если же его заинтересовать - может и книжку с родителями почитать, и конструктор собрать;
- проявляет любопытство, задает много вопросов, спешно говорит. Нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) случаются редко;
- активность проявляет не всегда и не везде. Дома может быть веселым, непоседливым, а в садике или среди малознакомых людей - уравновешенным, спокойным;
- агрессии, в основном, не проявляет. В разгар конфликта со сверстниками может «ответить» как следует, но сам скандал провоцирует редко.

Гиперактивный ребенок:

- находится в постоянном движении и не может себя контролировать. Даже если он устал, то продолжает двигаться, а выбившись из сил - плачет;
- быстро и много говорит, «глотает» слова, перебивает, не дослушивает. Задает взрослым большое число вопросов, но редко выслушивают ответы на них;
- перед сном сложно успокоить и уложить. А если и спит, то урывками, беспокойно. Часто наблюдаются кишечные колики и аллергии;
- ребенок не реагирует на запреты и ограничения, неуправляемый в любых обстоятельствах - дом, магазин, детский сад, спортивная площадка;
- довольно часто провоцирует конфликты, при этом не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, кидается подручными средствами.

Что же делать?

Рекомендуется создать вокруг такого ребенка спокойную, благоприятную обстановку, поскольку любые разногласия в семье лишь заряжают его отрицательными эмоциями. Общение с гиперактивным ребенком должно также быть мягким, ведь он восприимчив к настроению родителей и близких ему людей. Нужно соблюдать единую линию поведения всех членов семьи.

Как успокоить гиперактивного ребенка

Помните, что вашему ребенку очень трудно переключиться с одной деятельности на другую: если он начал бегать и прыгать, то никак не может остановиться и послушать книжку.

Если ваш малыш чрезмерно перевозбудился, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, уведите его в другую комнату, предложите ему водички, поговорите с ним на любую отвлеченную тему.

Последовательность указаний

Ребенку с синдромом гиперактивности не следует давать сразу несколько заданий, например: *«собери игрушки, вымой руки и иди обедать»*. Воспринять всю информацию сразу ему будет сложно и, скорее всего, он не выполнит ни одного поручения. Лучше дать те же указания, но по отдельности.

Постановка задачи

Особенности развития деток с синдромом гиперактивности таковы, что логическое и абстрактное мышление у них развиты намного хуже. Именно поэтому такому ребенку необходимо ставить только четко обозначенную задачу. Предложения должны быть максимально краткими, не несущими излишней смысловой нагрузки. Старайтесь избегать длинных предложений.

Правильные запреты

Слова «нет» и «нельзя» употреблять не следует. Запрещая что-либо малышу, стройте свои предложения таким образом, чтобы в нем отсутствовало отрицание. Например, на прогулке вместо: *«Не бегай по траве!»* лучше вежливо предложить: *«Иди на дорожку»*.

Наказание и похвала

Психологические особенности гиперактивных детей таковы, что они невосприимчивы к выговорам и наказанию, но быстро реагируют на малейшую похвалу. Если же возникает необходимость в наказании, то оно должно быстро следовать за провинностями.

Необходимо давать положительную оценку личности ребенка и отрицательную - его поступкам. Например: *«Ты хороший мальчик, но сейчас ты поступаешь неправильно* (конкретизировать, что он делает плохо). *Мне кажется, нужно поступить вот так...»*.

Старайтесь всегда обсуждать с ребенком его поведение и высказывать ему замечания в спокойной и доброжелательной форме. Похвала также не должна быть излишне эмоциональной, иначе это только возбудит малыша.

Очень важно повысить у ребенка самооценку, уверенность в собственных силах. Сделать это можно за счет усвоения им новых навыков, успехов, пусть и незначительных. Поищите хорошие, поощрительные слова. Предположим: «*Ты очень энергичный! Успеваешь множества дел. В тебе столько сил и бодрости!*»

Физкультура и спорт

Следует регулярно предоставлять ребенку возможность расходовать избыточную энергию в физических упражнениях, длительных прогулках, беге.

Позаботьтесь, чтобы дома он смог выплескивать энергию, занимаясь физическими упражнениями в организованном для него спортивном уголке.

Режим дня – ваш лучший помощник

Для преодоления состояния хаоса, в котором постоянно прибывает ребенок – упорядочите его жизнь. Совместно составьте режим дня и постарайтесь изо всех сил его придерживаться. У таких детей очень смутное представление о чувстве времени, поэтому сами следите за минутами и часами, отведенными на выполнение каждого вашего поручения. Конечно же, соблюдение режима дня касается не только вашего ребенка, но и непосредственно вас.



Подводя итог

Общие усилия родителей, педагогов, психологов и врачей помогут добиться желаемых результатов: состояние ребенка

нормализуется, он станет более уравновешенным, сможет общаться с другими людьми без конфликтов, его успеваемость в школе улучшится.

И помните: при регулярной работе с ребенком к подростковому возрасту гиперактивность, чаще всего, проходит. **Удачи вам и терпения!**

Педагог-психолог
Диогенова Екатерина Николаевна