

Консультация для родителей

«Обучение и воспитание гиперактивного ребёнка»

Многим детям свойственно динамичное поведение. Они с азартом и большим интересом исследуют новый мир, и в этом нет ничего противоестественного. Однако, некоторым детям свойственны признаки поведения, которые характеризуют их как гиперактивных.

Если говорить подробно, то в переводе с латинского языка "активный" значит деятельный, действенный, а греческое слово "гипер" указывает на превышение нормы. В литературе, в описании таких детей часто употребляются термины: "подвижные", "шустрики", "вечный двигатель", "живчик".

Гиперактивность обычно включает в себя склонность быстро отвлекаться, находиться в постоянном беспокойном состоянии, в неспособности долго концентрировать свое внимание.

Гиперактивный ребенок сталкивается с тремя типами трудностей:

1. Его энергия становится причиной раздражения не только взрослых, но и детей. Он может получить репутацию человека, от которого одни неприятности. Ребенок нестабилен и в эмоциональном отношении.

2. Ему трудно спокойно усидеть на стуле и выполнить требования, которые предъявляются к ученику. Это приводит к тому, что в момент объяснения нового материала ученик отвлекается на что-то постороннее (шум, звуки, крики и т.д.).

3. У таких детей существует трудность визуального восприятия. Он не способен правильно воспринимать смысл символа и печатного материала. Зрение нормально, но мозг не может обрабатывать поступающие сигналы. Поэтому ребенок видит информацию в перевернутом или искаженном виде.

Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:

Недостаток эмоционального внимания, подменяемого физиологическим уходом.

Недостаток твердости и контроля воспитания.

Неумение воспитать навыки управления гневом, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.

Чтобы вам было легче с нами жить, а мы вас любили:

** Не загружайте нас скучной и нудной работой. Больше жизни! Больше динамики! Мы все можем!*

** Не вздумайте давать нам длинных инструкций! На пятнадцатом слове нас больше интересует, какого цвета носки у соседа, чем ваша поучительная речь. Говорите конкретно, по делу, не более десяти слов.*

** Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно и внимательными, и аккуратными, и усидчивыми. Это выше наших сил!*

А вообще – запомните: похвала и порицание действуют на нас сильнее, чем на других.

Гиперактивные дети.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты.
- Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения.
- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз.
- Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати».
- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом.
- Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

- Не опускайте руки! Любите вашего норовистого ребенка. Помогите ему быть успешным, преодолеть школьные трудности.
- Играйте с ребенком в подвижные игры, заинтересуйте занятием спортом, особенно плаванием.
- Используйте эмоциональные воздействия, содержащиеся в голосе, мимике, жестах.

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 неколлективного спорта.

Перед сном можно почитать ребёнку сказки, примеры которых приведены чуть ниже.

ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ:

Игра "Подушечные бои"

Попробуйте ответить на вопрос, как часто вы даете своему ребенку пошалить, побаловаться — одним словом разрядиться и выплеснуть накопившееся за день напряжение?

К большому сожалению, нет. Организуйте "подушечные бои" как спортивное соревнование, в котором двое играющих, становясь на две газеты, пытаются подушками выбить с них друг друга. В следующий раз можно по тому же сценарию провести, например, "Петушинные бои" и т.д. Не расстраивайтесь по поводу беспорядков, которыми они будут сопровождаться, наградой вам будет последующее спокойствие вашего ребенка.

Игра "Расскажи стихи руками"

Суть игры в следующем. Взрослый совместно с ребенком по очереди пытаются различными движениями рук с использованием мимики показать содержание стихотворения, небольшой басни, рассказа.

Игра "Успевай-ка"

Содержание игры сводится к тому, что взрослый договаривается с ребенком о том, что будет, допустим, называть цифры, а тот должен следить и сказать "Стоп", если произнесена условленная цифра, например "7". Можно

усложнять правила: "Стоп" говорить только в том случае, если перед цифрой "7" называлась цифра "6". Поддержать интерес ребенка к данной игре можно, заменив слуховой материал на зрительный.

Игры с песком снимают напряжение, развивают психоэмоциональное состояние, развивают мелкую моторику. На песке можно дети помладше могут рисовать рисунки и фигуры, а постарше - писать буквы слова палочкой или пальцем.

Игры «Секрет», «Найди сокровища».

Ведущий закапывает игрушки, ракушки, камешки в песок, а ребенок с закрытыми глазами, ощупывая предмет, пытается узнать, что это и где находится, не раскрывая кулачок, или просто откапывает его. Предложите ребенку повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи.

Самое главное - гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии. Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что Он есть в их жизни. Чаще говорите об этом своим детям!

