

## **ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК**

### **Неусидчивость: в каком случае следует обращаться к врачу**

Совместная жизнь с неусидчивым ребенком напоминает попытки поймать колибри с помощью аркана. Часто, когда родители решают обратиться к врачу в связи с возникшими проблемами, их терпение достигает предела, они больше не могут выносить его поведения.

Если ваш ребенок отличается неусидчивостью, то причиной этого, скорее всего, являются расстройства, которые называются гиперактивностью вследствие дефицита внимания. Ребенку, страдающему такими расстройствами, трудно сосредоточиться на чем-либо, спокойно сидеть на месте или выполнять чужие указания.

Никто не может сказать, почему возникают эти расстройства. Некоторые ученые предполагают, что дело здесь в нарушении функций мозга в его лобной части. Вместе с другими отделами мозга эта область отвечает за контроль движений и внимания.

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка имеются явления повышенной активности вследствие дефицита внимания, обратитесь к врачу. Вы можете узнать, например, что будет достаточно подобрать ребенку новую пару очков или назначить другие препараты, чтобы восстановить порядок в семье. Если все-таки будет установлено наличие указанного синдрома, то существуют различные виды лечения, которые помогут вам в данной ситуации.

Долгосрочный прогноз в отношении гиперактивных детей с расстройствами внимания является благоприятным, если они получают соответствующее лечение. Тогда они хорошо занимаются в школе и многие из них прекрасно устраиваются в жизни, став взрослыми.

### **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);
  - внеочередное дежурство по кухне и т. п.
- Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желательного поведения и игнорирование нежелательного).
- Помните, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции (медико-психолого-педагогической). Успешная реабилитация возможна, если она проводится в возрасте 5–10 лет.

### **Как помочь гиперактивному ребенку**

- В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении домашнего задания 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 и отказам от учёбы вовсе.
- 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 и в школе, и дома, 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, приготовление уроков, 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.

### **Игры для гиперактивных детей**

**«Слушай хлопки».** Дети передвигаются в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста», если два раза – позу «лягушки». На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**«Давайте поздороваемся».** По сигналу ведущего дети хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здраваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинкам. Для полноты тактильных ощущений можно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

**«Будь внимателен».** Дети свободно маршируют под музыку. В ходе игры ведущий дает команды, дети реализуют движение в соответствии с командой: «зайчики» – прыжки с имитацией движений зайца; «лошадки» – удары ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом; «раки» – дети пятятся, как раки; «птицы» – дети имитируют полет птицы; «аист» – стоять на одной ноге; «лягушка» – присесть и скакать вприсядку; «собачки» – согнуть руки (собака служит) и лаять; «курочки» – дети ходят, «ищут зерна», произносят «ко-ко-ко!»; «коровки» – дети встают на руки и ноги и произносят «му-у-у!».

**«Запрещенное движение».** Взрослый показывает движения, которые ребенок повторяет. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять.

**«Четыре стихии».** По команде ведущего ребенок, сидя на стуле, выполняет определенное движение руками: «земля» – опустить руки вниз; «вода» – вытянуть руки вперед; «воздух» – поднять руки вверх; «огонь» – вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

**«Пожалуйста».** Ведущий показывает движения, а ребенок выполняет их только в том случае, если ведущий произносит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными. Вместо слова «пожалуйста» можно добавлять и другие, например «Король сказал», «Командир приказал».

**«"Да" и "Нет" не говори».** Дети располагаются по кругу. Ведущий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов: «да», «нет», «черный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни или др.)

**«Говори!»** Сказать детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Игра проводится как индивидуально, так и с подгруппой детей.