



## ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Причиной неусидчивости могут также являться расстройства, которые называются гиперактивностью вследствие дефицита внимания. Ребенку, страдающему такими расстройствами, трудно сосредоточиться на чем-либо, спокойно сидеть на месте или выполнять чужие указания.

Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Эти расстройства могут обнаруживаться еще до того, как ребенок начинает ходить, и могут продолжаться по достижении им взрослого возраста.

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. Если 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, многие из них прекрасно устраиваются в жизни, став взрослыми.

Если будет начато лечение специальными препаратами, вы должны будете заметить улучшение в поведении ребенка через одну-три недели в зависимости от препарата. Если вы обнаружите побочное действие лекарственного препарата или отсутствие эффекта в пределах указанного времени, настаивайте на смене или прекращении лечения.

### При воспитании гиперактивного ребенка:

> *Используйте метод поощрения.* Мотивация поступков ребенка с чрезмерной активностью и неустойчивым вниманием хорошо регулируется системой поощрения. За правильное поведение или выполнение какой-либо задачи ребенок может получить вознаграждение. При использовании этого метода следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать

возможностям ребенка, а вознаграждение - осуществляться незамедлительно. Если ребенок не получает положенного ему вознаграждения в течение трех недель, ему трудно осознать, почему он старался вместо неправильных действий совершить что-то хорошее.

> *Постарайтесь избегать скандалов.* Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Есть простой способ смягчить эти расстройства. Нужно удалиться куда-нибудь на то время, когда у ребенка возникает вспышка гнева. Если ребенок пойдет следом за вами в другую комнату, закройте в ванной или спальне, чтобы он не мог добраться до вас. Когда ребенок увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, его раздражение быстро пройдет. Таким образом можно дать понять ребенку, что он должен сам успокоиться, и вы увидите, что это в действительности происходит.

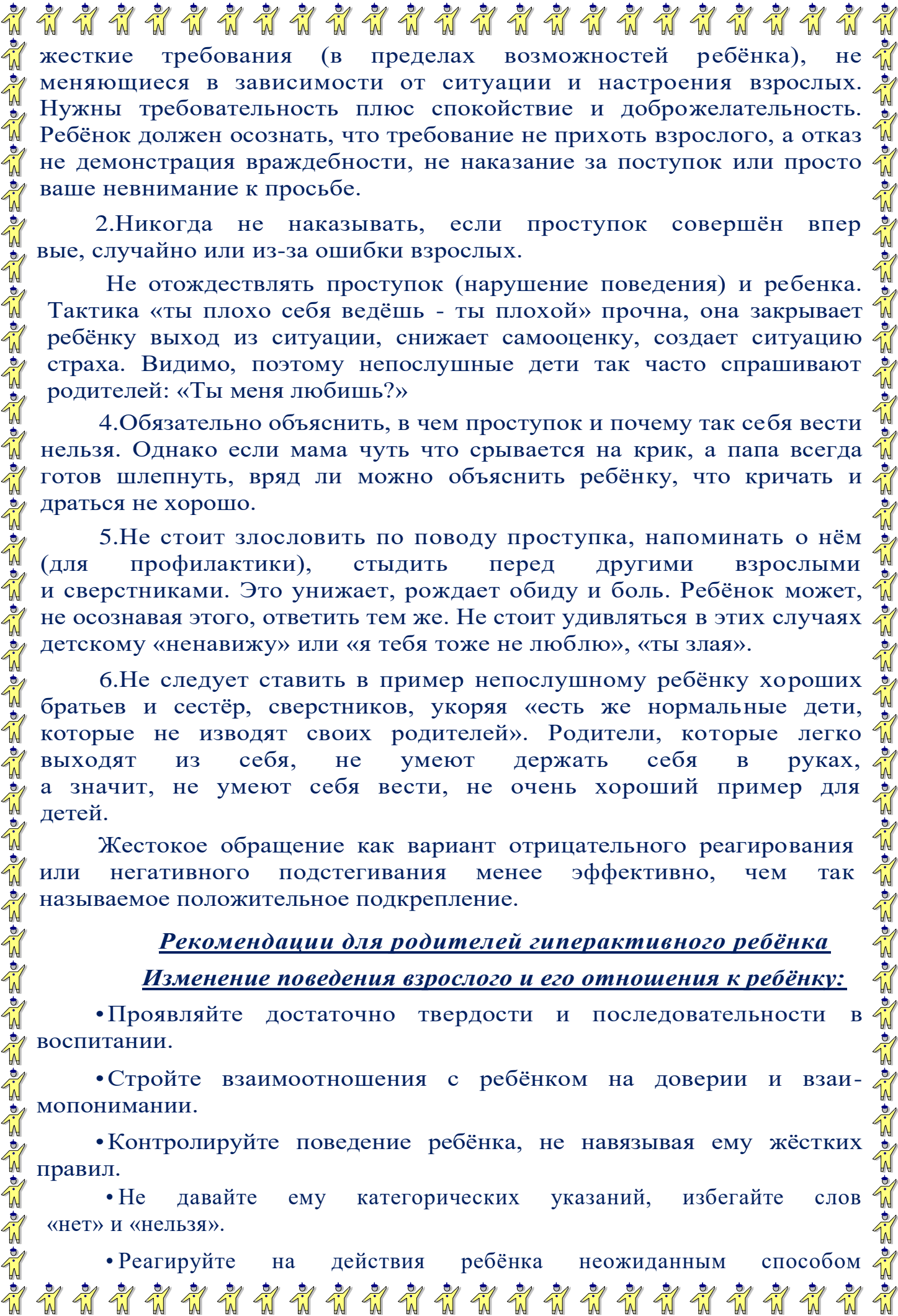
^ *Будьте осторожны в отношении критических замечаний.* Если даже ваш ребенок не слишком хорошо справляется с задачей или ведет себя неидеально, постарайтесь все-таки похвалить его. Так, если на обувание ему понадобится 30 минут, постарайтесь избегать таких выражений: «Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!» Вместо этого попробуйте сказать: «Ну вот, теперь ты, наконец, надел ботинки. Я был уверен, что ты справишься с этим. Но давай посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее». Даже если вы уверены на 200 %, что это достижение является плодом ваших усилий, не забудьте сказать ребенку, что он справился с задачей.

> *Занимайтесь с ним специальными упражнениями.* Многие неусидчивые дети не имеют правильного представления о времени и скорости. Если вы попросите такого ребенка быстро пройти по комнате из одного конца в другой, а потом в обратном направлении медленно, то вряд ли он поймет различие. Здесь на помощь ему могут прийти упражнения по релаксации - глубокое дыхание или йога. Есть специальные игры, которые помогают ребенку научиться внимательно слушать и вовремя решать задачи. С помощью этих игр можно сформировать у ребёнка умение действовать не спеша и концентрировать внимание.

### Что делать в сложной ситуации?



1. Научиться не придавать «поступку» чрезмерного значения, сохранять спокойствие (не путать с показным спокойствием, когда взрослый всем своим видом даёт понять: «Давай, давай, мне это безразлично, это твои проблемы»). Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребёнка, не замечать его поступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы



жесткие требования (в пределах возможностей ребёнка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения взрослых. Нужны требовательность плюс спокойствие и доброжелательность. Ребёнок должен осознать, что требование не прихоть взрослого, а отказ не демонстрация враждебности, не наказание за поступок или просто ваше невнимание к просьбе.

2. Никогда не наказывать, если проступок совершён впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.

Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребёнка. Тактика «ты плохо себя ведёшь - ты плохой» прочна, она закрывает ребёнку выход из ситуации, снижает самооценку, создает ситуацию страха. Видимо, поэтому непослушные дети так часто спрашивают родителей: «Ты меня любишь?»

4. Обязательно объяснить, в чем проступок и почему так себя вести нельзя. Однако если мама чуть что срывается на крик, а папа всегда готов шлепнуть, вряд ли можно объяснить ребёнку, что кричать и драться не хорошо.

5. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать о нём (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребёнок может, не осознавая этого, ответить тем же. Не стоит удивляться в этих случаях детскому «ненавижу» или «я тебя тоже не люблю», «ты злая».

6. Не следует ставить в пример непослушному ребёнку хороших братьев и сестёр, сверстников, укоряя «есть же нормальные дети, которые не изводят своих родителей». Родители, которые легко выходят из себя, не умеют держать себя в руках, а значит, не умеют себя вести, не очень хороший пример для детей.

Жестокое обращение как вариант отрицательного реагирования или негативного подстегивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.

### **Рекомендации для родителей гиперактивного ребёнка**

#### **Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:**

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

*Изменение микроклимата в семье:*

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

*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 на посторонние действия.
- Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий.
- Оградите от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.
- Избегайте по возможности больших скоплений людей.

- Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

*Специальная поведенческая программа:*

- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение, используя знаковую систему или дневник самоконтроля.
- Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.
- Чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребёнок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям.
- Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ.
- Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком.
- Не давайте поручений, не соответствующих уровню развития, возрасту и способностям.
- Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время.

• Помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.

• Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.

• Объясните ребёнку о его проблемах 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 понесённым 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 ребёнку?

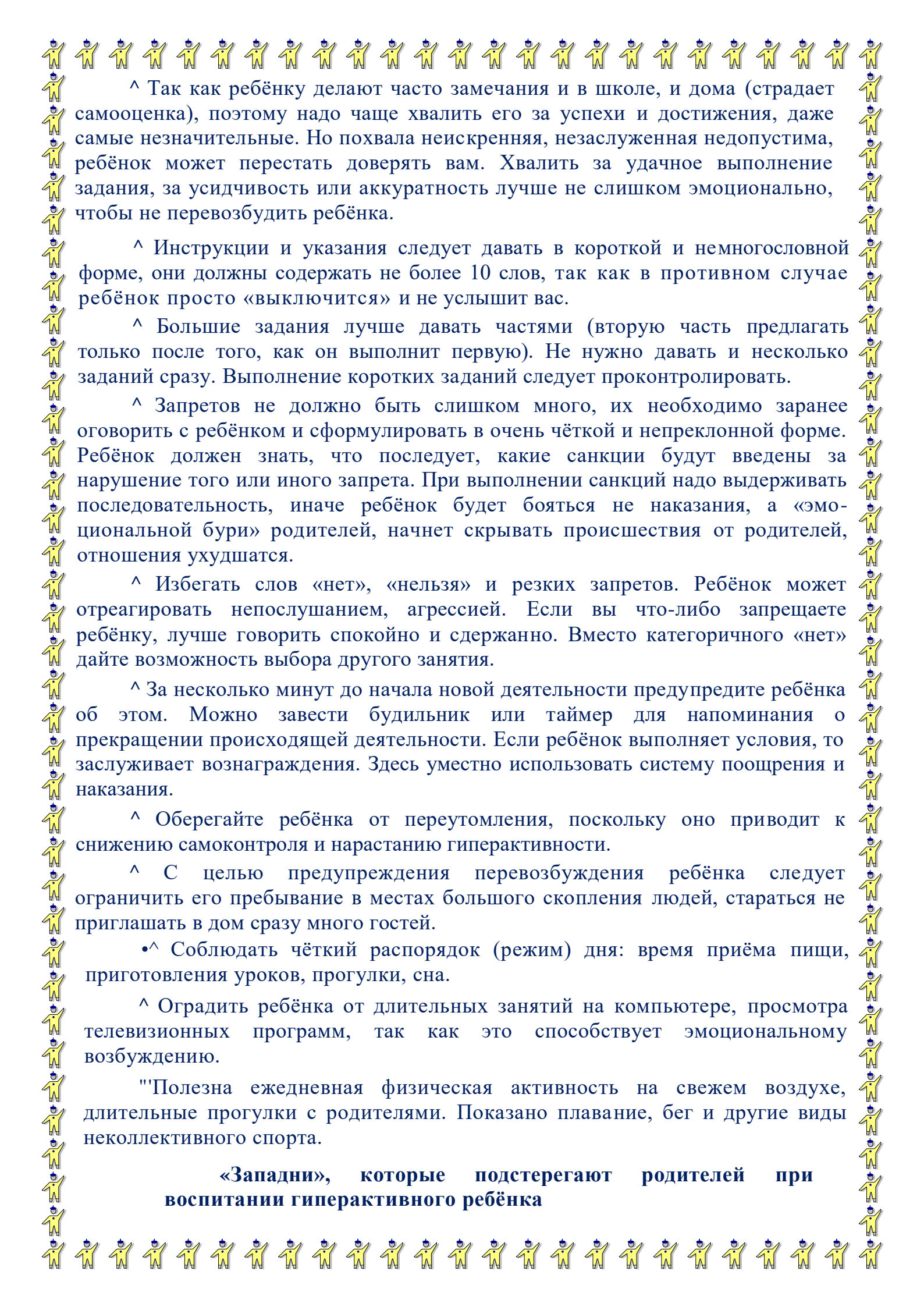
^ В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении домашнего задания желательно, чтобы не было окриков, приказаний, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона тоже не должно быть, так как ребёнок чувствителен и восприимчив к вам, эмоции его захлестнут и станут помехой для дальнейших действий.

^ Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).

•^ Следует избегать большого количества кружков, секций, так как завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости и капризам.

^ Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательно «обратная связь» от взрослого, иначе при вседозволенности ребёнок начинает манипулировать взрослыми.





^ Так как ребёнку делают часто замечания и в школе, и дома (страдает самооценка), поэтому надо чаще хвалить его 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 ребёнка.

^ Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, так как в противном случае ребёнок просто «выключится» и не услышит вас.

^ Большие задания лучше давать частями (вторую часть предлагать только после того, как он выполнит первую). Не нужно давать и несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.

^ Запретов не должно быть слишком много, их необходимо заранее оговорить с ребёнком и сформулировать в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать, что последует, какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций надо выдерживать последовательность, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.

^ Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребёнок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку, лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо категоричного «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 происходящей деятельности. Если ребёнок выполняет условия, то 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 ребёнка следует ограничить его пребывание в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.

- ^ Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовления уроков, прогулки, сна.

^ Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, так как это способствует эмоциональному возбуждению.

""Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлективного спорта.

**«Западни», которые подстерегают родителей при воспитании гиперактивного ребёнка**

	Содержание	Пути преодоления
1	Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого	Больше общаться с ребёнком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам»
2	Недостаток твёрдости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением	Составить список запретов и чётко следовать ему. Составить список того, что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)

### ***Памятка взрослому, воспитывающему гиперактивного ребенка***

- Помните, что тактильное прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Поощрительно прикасаясь к ребёнку и сопровождая это доброжелательными словами, можно добиться от ребёнка положительных результатов. Старайтесь игнорировать его нежелательное поведение.

- Гиперактивность - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.

- Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Ребёнок, имеющий нейрофизиологические проблемы, не сможет справиться с ними самостоятельно.

- Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, окриков, замечаний, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а скорее ухудшат его.

- Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.

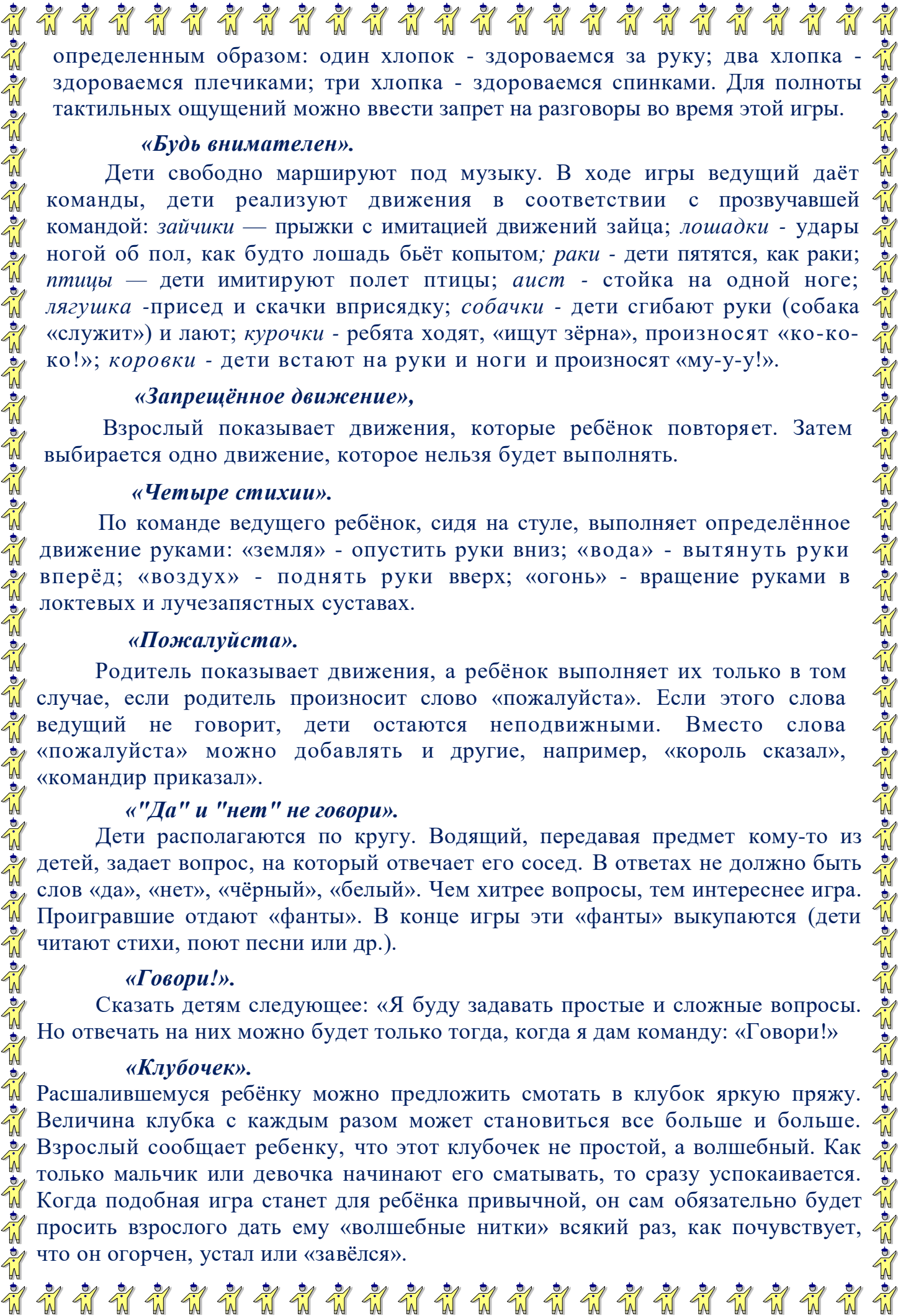
### **Игры для гиперактивных детей**

#### ***«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. Здороваться надо



определенным образом: один хлопок - здороваемся за руку; два хлопка - здороваемся плечиками; три хлопка - здороваемся спинками. Для полноты тактильных ощущений можно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

### **«Будь внимателен».**

Дети свободно маршируют под музыку. В ходе игры ведущий даёт команды, дети реализуют движения в соответствии с прозвучавшей командой: *зайчики* — прыжки с имитацией движений зайца; *лошадки* - удары ногой об пол, как будто лошадь бьёт копытом; *раки* - дети пьются, как раки; *птицы* — дети имитируют полет птицы; *аист* - стойка на одной ноге; *лягушка* - присед и скачки вприсядку; *собачки* - дети сгибают руки (собака «служит») и лают; *курочки* - ребята ходят, «ищут зёрна», произносят «ко-ко-ко!»; *коровки* - дети встают на руки и ноги и произносят «му-у-у!».

### **«Запрещённое движение»,**

Взрослый показывает движения, которые ребёнок повторяет. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять.

### **«Четыре стихии».**

По команде ведущего ребёнок, сидя на стуле, выполняет определённое движение руками: «земля» - опустить руки вниз; «вода» - вытянуть руки вперёд; «воздух» - поднять руки вверх; «огонь» - вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

### **«Пожалуйста».**

Родитель показывает движения, а ребёнок выполняет их только в том случае, если родитель 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. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который отвечает его сосед. В ответах не должно быть слов «да», «нет», «чёрный», «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: «Я буду задавать простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!»

### **«Клубочек».**

Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Величина клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинают его сматывать, то сразу успокаивается. Когда подобная игра станет для ребёнка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завёлся».





### *«Разговор с руками».*

Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять игру с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Что не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, продолжите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки «пообещают», что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребёнок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные ручки и их хозяина.

### *Игры с песком.*

Они просто необходимы для гиперактивных детей, так как успокаивают ребёнка. Организовать их можно и дома. Песок можно заменить крупой, предварительно поместив её в горячую духовку.

### *«Археология».*

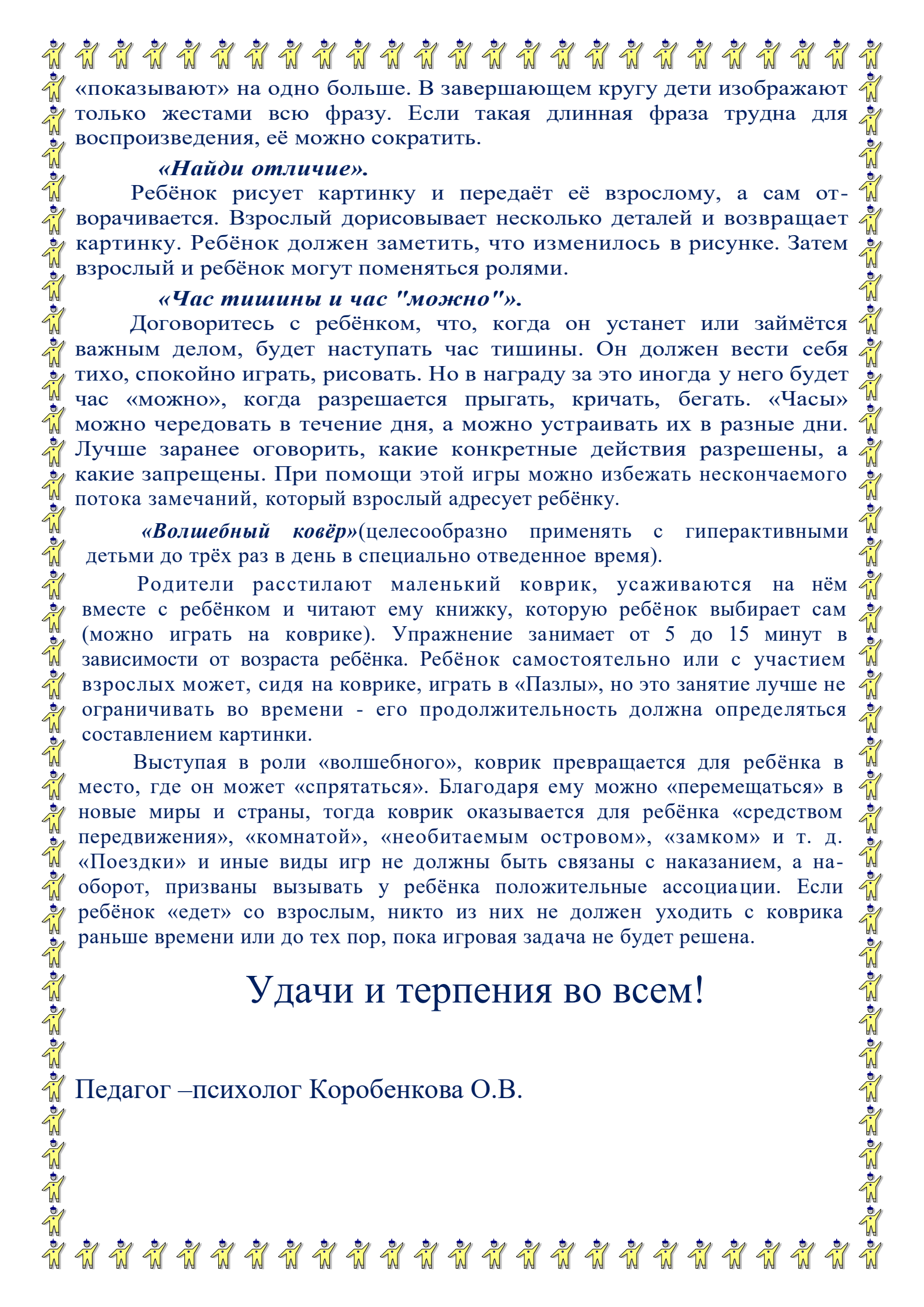
Взрослый опускает кисть ребёнка в таз с песком и засыпает её. Ребёнок осторожно «откапывает» руку - делает «археологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони, тут же идёт обмен ролями со взрослым.

### *«Послушай тишину».*

По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

### *«Колпак мой треугольный».*

Играющие сидят в кругу. Все по очереди (начиная с ведущего) произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если колпак не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (2 хлопка ладошкой по голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а



«показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, её можно сократить.

**«Найди отличие».**

Ребёнок рисует картинку и передаёт её взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребёнок могут поменяться ролями.

**«Час тишины и час "можно"».**

Договоритесь с ребёнком, что, когда он устанет или займётся важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресуется ребёнку.

**«Волшебный ковёр»**(целесообразно применять с гиперактивными детьми до трёх раз в день в специально отведенное время).

Родители расстилают маленький коврик, усаживаются на нём вместе с ребёнком и читают ему книжку, которую ребёнок выбирает сам (можно играть на коврике). Упражнение занимает от 5 до 15 минут в зависимости от возраста ребёнка. Ребёнок самостоятельно или с участием взрослых может, сидя на коврике, играть в «Пазлы», но это занятие лучше не ограничивать во времени - его продолжительность должна определяться составлением картинки.

Выступая в роли «волшебного», коврик превращается для ребёнка в место, где он может «спрятаться». Благодаря ему можно «перемещаться» в новые миры и страны, тогда коврик оказывается для ребёнка «средством передвижения», «комнатой», «необитаемым островом», «замком» и т. д. «Поездки» и иные виды игр не должны быть связаны с наказанием, а наоборот, призваны вызывать у ребёнка положительные ассоциации. Если ребёнок «едет» со взрослым, никто из них не должен уходить с коврика раньше времени или до тех пор, пока игровая задача не будет решена.

**Удачи и терпения во всем!**

Педагог – психолог Коробенкова О.В.