

Наш пострел везде успел, или Как поступать родителям гиперактивных детей.

Физический уровень:

Чрезмерная двигательная активность;

Беспокойство в движении(стучит пальцами, теребит одежду);

Нарушение мелкой моторной координации, равновесия и зрительно – моторной координации.

Общение:

Часто вмешивается в разговор;

Говорит слишком громко;

Темп речи быстрый;

Болтлив, не в состоянии выслушать другого;

Не слышит, когда к нему обращаются;

Отвечает до того как его спросят.

Поведение:

«Ерзает» на месте, находиться в постоянном движении;

Спит беспокойно и меньше, чем в младенчестве;

Может отвлекать и провоцировать других детей.

Дефицит активного внимания:

Непоследователен в поведении, неспособен следовать инструкции;

Не слышит, когда к нему обращаются;

Теряет вещи;

Избегает задач, требующих умственных усилий;

Часто бывает забывчив;

Легко отвлекается на внешние стимулы.

Импульсивность:

Вспыльчив;

Не может регулировать свои действия;

Не может подчиняться правилам (хочет сейчас);

Не может дождаться очереди в игре, на занятии;

Плохо сосредотачивается, легко отвлекается;

Вариативность поведения (то спокоен, то нет)

Нетерпимость к неудачам.

Признаки гиперактивности как повышенной двигательной активности исчезают по мере взросления ребенка, а *импульсивность и дефицит внимания* сохраняется и во взрослой жизни.

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

1. Необходимо изменить поведение взрослого и его отношение к ребенку:

- ☉ Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании: если сказали, обязаны это выполнять.
- ☉ Помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными.
- ☉ Избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку.
- ☉ Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте одного в комнате (но не в темной)).
- ☉ Автоматически, одними и теми же словами повторяйте многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- ☉ Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за поступок.
- ☉ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию, а еще лучше покажите, как надо сделать.
- ☉ Говорите конкретно, по делу (не более десяти слов), сдержанно и спокойно.
- ☉ Избегайте повторений слов «нет», «нельзя».
- ☉ Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: чаще хвалите ребенка, касаясь его, обнимая и т. д.

ПООЩРЕНИЙ ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШЕ ЧЕМ НАКАЗАНИЙ.

Например:

- Положительное подкрепление того, что ребенок уже умеет, с помощью жеста, улыбки и т. д.
- Приятное событие сюрприз в выходной день.
- Предоставление возможности заняться любимыми развлечениями.
- Помните, что порицания действуют на таких детей сильнее, чем на других, поэтому:
- Не прибегайте к физическому наказанию! Если же в нем есть необходимость, то для сверхактивного ребенка простое превращение его бурной деятельности и принудительное нахождение в определенном месте – уже наказание.
- Можно в качестве наказания запретить телефонные, компьютерные игры
- Можно использовать прием «выключенного времени» (изоляция, «домашний арест» и т. д). Только учитывать время сколько ребенку лет плюс три минуты.
- Если ребенок осознал поступок, то с ним необходимо провести беседу, чтобы он усвоил, почему был наказан, и запомнил, что такое поведение не поощряется.

Очень важен психологический микроклимат в семье.

- Проводите досуг вместе всей семьей.
- Устраните влияние «**всепрощающих**» взрослых; требования у членов семьи не должны быть противоречивыми.
- Избегайте двух крайностей: с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с другой – постановки непосильных, часто невыполнимых задач.
- Поддержка, доброе, спокойное отношение – основа достижений ребенка.

**СЛЕДИТЕ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ РЕЖИМА ДНЯ.
ОРГАНИЗУЙТЕ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БЕЗ ПОСТОРОННИХ
ОТВЛЕКАЮЩИХ ПРЕДМЕТОВ.**

- Заранее договаривайтесь с ребенком о временных рамках для игр и другой деятельности, а об истечении отведенного времени пусть ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессивности.
- Не позволяйте ребенку приниматься за другое дело, пока не доделает первое.
- Выработайте и расположите в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе или дома и обсудите систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение. Просите ребенка вслух проговаривать эти правила.
- Оградите ребенка от длительных занятий за компьютером и просмотра телевизионных программ, особенно агрессивного содержания.
- Для ребенка полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег.
- Нежелательны для гиперактивных детей занятия различными видами силовой борьбы, бокса.
- Чаще обнимайте своего ребенка. Помните, что для душевного благополучия каждый день ребенку требуется минимум четыре объятия.
- А вечером очень полезен расслабляющий массаж и сказка на ночь.