

## Это следует помнить

*Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребёнок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми он самостоятельно не может. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приводят к улучшению поведения ребёнка, а скорее ухудшат его.*

## Рекомендации родителям:

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели» (поощрение желательного поведения, игнорирование нежелательного)
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
4. Выполняйте с ребёнком домашнее задание днём, а не вечером. Чередуйте письменные задания с устными. Устраивайте динамические паузы, давайте ребёнку возможность двигательной разрядки.
5. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, раскрашивание, работа с кубиками, мозаикой, пазлами и др.)
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.
8. Идя с ребёнком в людное место (в театр, в музей, в гости) заранее объясните ему правила поведения. Например: «Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать её, пока мы

не перейдём улицу. Если ты всё сделаешь правильно я дам тебе конфету, приз и т.д.»

9. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
10. Оберегайте ребёнка от утомления, ограждайте от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных телепередач, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
12. Ребёнку необходима специальная поведенческая программа, т.е. продуманная система вознаграждений, поощрений за хорошо выполненное задание и наказания - за плохое поведение (например, чтобы ребёнок спокойно посидел в течение 5-10 минут в специально отведённом месте).
13. Постепенно согласованно расширяйте обязанности, поручения ребёнка в соответствии со способностями и возрастом. Помните, что ребёнок будет делать только то, что ему интересно. Как только ребёнок устал его следует переключить на другой вид деятельности.
14. Позаботьтесь о рабочем месте ребёнка. Оно должно быть тихим и спокойным, где ребёнок мог бы заниматься без помех.
15. Полезными для сверхподвижного ребёнка будут такие виды спорта, как бег трусцой, плавание, лыжи.
16. Учите общаться с детьми, поощряйте за позитивное взаимодействие.

*Помните, что существующие у ребёнка нарушения поддаются исправлению, но процесс это длительный и потребует больших усилий и огромного терпения.*

Психолог - родителям

# ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК



Рекомендации  
для родителей

**Гиперактивность** у детей проявляется в чрезмерной активности, излишней подвижности, суетливости, невозможности длительного сосредоточения внимания на чем-либо.

*Выделяют 3 блока проявления гиперактивности:*

### 1. Чрезмерная активность:

- Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, ребёнок корчится, извивается.
- Неумение спокойно сидеть на месте, когда это требуется.
- Неумение играть тихо, спокойно.
- Многочисленные, посторонние движения, которых ребёнок часто не замечает.

### 2. Дефицит внимания:

- Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы.
- С трудом сохраняемое внимание при выполнении заданий или во время игр.
- Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.
- Неумение слушать обращенную к нему речь и сосредоточиться.
- Частая потеря личных вещей. Необходимых в школе и дома.

### 3. Импульсивность:

- Ребёнок, часто действует, не подумав, может без разрешения встать и выйти из класса.
- Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (занятия в школе, экскурсии и т.д.).
- Мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

- Не умеет регулировать свои действия и подчиняться правилам.
- Склонен к частой смене настроения.
- Способность совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом ребёнок не ищет приключений (например, выбегает на дорогу, не оглядываясь по сторонам)

Эти основные нарушения поведения сопровождаются вторичными нарушениями, к числу которых прежде всего относят **слабую успеваемость в школе и затруднения в общении** с другими людьми.

Поступление в школу создаёт серьезные трудности для гиперактивных детей. Неспособность сконцентрировать внимание обуславливает учебные неудачи и не позволяет удовлетворительно справляться с требованиями школы. Тем не менее, у большинства детей с гиперактивностью коэффициент интеллекта выше среднего.

В большинстве случаев такие дети испытывают проблемы в общении: они не могут долго играть со сверстниками, устанавливать и поддерживать дружеские отношения.

*Причины появления гиперактивности:*

- органические поражения мозга (черепно-мозговая травма, нейроинфекция и пр.);
- перинатальная патология (осложнения во время беременности матери, асфиксия новорожденного);
- генетический фактор (гиперактивность может носить семейный характер);
- пищевые факторы (высокое содержание углеводов в пище приводит к ухудшению показателей внимания);
- социальные факторы (непоследовательность и несистематичность воспитательных воздействий).

*Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребёнок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические способности не позволяют ему сделать этого.*

Родители должны помнить, что без помощи и поддержки взрослых такой ребёнок не сможет справиться с существующими у него трудностями.

*Родители должны знать, что:*

- улучшение состояния ребёнка зависит, в значительной мере, от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему;
- в воспитании ребёнка с гиперактивностью необходимо избегать двух крайностей: **1.** проявления **чрезмерной жалости** и **вседозволенности** **2.** постановки перед ним **повышенных требований**, которые он не в состоянии выполнить в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказаниями;
- **частое** изменение **указаний** и **колебания настроения** родителей оказывают на ребёнка с гиперактивностью негативное воздействие.

*Пошаговая модель поддержки гиперактивного ребёнка:*

1. Ежедневно родители ставят перед ребёнком конкретную цель, которую он должен реализовать. Формулировка цели должна быть чёткой и лаконичной.
2. Родителям необходимо заранее продумать поощрения, которыми будут стимулировать усилия ребёнка по достижению поставленной цели. Они могут быть как моральными, так и материальными.
3. По истечении дня родители вместе с ребёнком должны проанализировать его поведение, оценить степень достижения цели.
4. Систематически родители фиксируют изменения в поведении и личности ребёнка, описывая их в конкретных проявлениях, и сообщают о его достижениях психологу.