

консультация для родителей

**Как правильно воспитывать и обучать
гиперактивного ребенка, ошибки и советы**

учитель-логопед
Баландина С.С.

Как правильно воспитывать и обучать гиперактивного ребенка, ошибки и советы

Гиперактивные ребята отличаются импульсивностью, невозможностью усидеть на одном месте, изменчивостью интересов. Сами родители, порой неправильно трактуя поведение любимого чада, начинают совершать ошибки, которые усугубляют ситуацию. Поэтому мамам и папам нужно знать, как правильно воспитывать гиперактивного ребенка.

Причины гиперактивности

Гиперактивность ребенка является расстройством развития поведенческого характера. В медицине такая особенность называется синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Причиной такого отклонения врачи считают неблагоприятное развитие детей внутри материнской утробы, а также тяжелые роды у женщины.

К остальным причинам, способствующим тому, что малыш становится гиперактивным, относятся:

- поражение мозга плода на последних сроках беременности, во время родов, а также в первые недели после появления малыша на свет;
- прием беременной женщиной сильнодействующих лекарств, снотворных и гормональных препаратов;
- появление на свет посредством кесарева сечения;
- мозговые дисфункции минимального характера у малыша;
- некоторые нарушения, произошедшие у младенца в грудничковом возрасте;
- беременность женщины, протекающая с осложнениями, сильным токсикозом, инфекциями и частыми стрессами.

Такие нарушения влияют на психическое развитие ребенка. Малыш, может, и хотел бы вести себя хорошо и послушно, но не может этого сделать. **В группу риска также входят детки, которые с рождения находятся на искусственном вскармливании, а также родившиеся недоношенными и с маленьким весом.**

Иногда провоцирующим фактором становится наследственность. Если кто-либо в роду отличался повышенным беспокойством и возбудимостью, тогда существует риск того, что младенец тоже столкнется с гиперактивностью.

Как понять, что у ребенка гиперактивность?

Распознать гиперактивность у собственного ребенка можно по характерным признакам. У годовалых малышей заметны нарушения со стороны ритма

крупной моторики и координации движений. В два года появляется задержка развития речи. Малыш может сказать свои первые слова, а потом замолчать и пытаться объясняться посредством жестов.

В последующем подрастающее чадо может иметь сложности в общении и проблемы в поведении.

Самостоятельно определить гиперактивность малыша можно по следующей симптоматике, которая отличается систематическим проявлением:

- суетливость и неусидчивость;
- невнимательность и отставание в развитии от сверстников;
- малышу трудно усидеть на одном месте, ничего при этом не делая;
- движения ребенка не скоординированы и порой неуклюжи;
- имеются различные нарушения со сном;
- со стороны поведения наблюдается импульсивность и непредсказуемость.

Критичный возраст

Гиперактивность больше всего проявляется в возрасте от трех до шести лет. Поведение ребенка моментами становится невыносимым. Он не воспринимает замечаний, звучащих со стороны родителей. У малыша начинаются проблемы с общением со сверстниками. Ситуация улучшается лишь к 12 годам, когда признаки гиперактивности постепенно сглаживаются.

Нужно ли идти к врачу

При повышенной гиперактивности малыша стоит обратиться к детскому неврологу. Если поведенческое отклонение не скорректировано, то его признаки могут потом перейти во взрослую жизнь, негативно сказываясь на построении карьеры и семейных отношений.

Детский невролог назначает следующие препараты:

- витаминный комплекс;
- ноотропы;
- фитопрепараты.

Как вести себя с ребенком с СДВГ?

Помимо медикаментозной терапии, врач назначит коррекцию поведения родителей малыша. Это:

- избегание слишком завышенных требований к ребенку;
- соблюдение режима дня;
- частые похвалы малыша;
- обучение ребенка правильным взаимоотношениям со сверстниками;
- знакомство малыша с социальными нормами в игровой форме.

Родители должны стараться создавать для ребенка те ситуации, в которых он сможет показать самые сильные стороны. Для этого лучше использовать различные игры, в которых двигательная активность сочетается с моментами спокойного состояния.

Скорректировать поведение гиперактивного ребенка помогает плавание, лепка, танцы. Но без медикаментозного лечения также не обойтись.

Как воспитывать активного «непоседу»?

В воспитательных мерах не стоит ломать чашу, нужно стараться с ним договариваться. На негативные поступки надо стараться не обращать внимания. Именно этого и добивается ребенок.

Если такого ребенка насильно посадить на стул и начать читать книжку, либо пытаться объяснить, что можно и нельзя делать, он все равно ничего не поймет и не запомнит.

Все внутренние силы будут направлены на то, чтобы оставаться в состоянии спокойствия. А вот во время шалостей малыш как раз и может усвоить основной объем информации.

Понять особенности

Родителям нужно постараться понять специфику поведения, психологии и физиологии гиперактивного ребенка. У деток с такой особенностью бывают проблемы с вестибулярным аппаратом и кровообращением. Справиться в такой ситуации помогает смена позы или активное движение.

Учитывая повышенную возбудимость нервной системы, малышу сложно сосредоточиться на чем-то одном. А если он начинает шалить, то уже не может остановиться. Никакие запреты на него не действуют. Родители должны понять, что так малыш ведет себя лишь потому, что у него имеются природные особенности физиологического характера.

Установить правила

Несмотря на то, что гиперактивному малышу довольно сложно контролировать свои поступки, это не значит, что ему родители должны позволять абсолютно все. Такие детки должны знать, что существуют некоторые правила и строгий распорядок дня. Поэтому родителям нужно разработать специальный график, в котором будет оговорено время для всех занятий и их последовательность.

Управлять сбросом энергии

Гиперактивный ребенок обладает большим количеством энергии. И ее нужно направить в мирное русло. Для этого родителям следует придумывать для своего чада различные занятия и полезные игры. Это может быть небольшая работа по дому, спортивные секции. При этом важно дозировать нагрузку,

чтобы ребенок не переутомлялся. Иначе в ослабленном состоянии он может стать неконтролируемым.

Убрать раздражители

Для детей с гиперактивностью важно создать спокойную окружающую атмосферу. Для этого нужно отказаться от активных игр перед сном, комнату малыша желательно сделать в пастельных тонах. Следует убрать с поля зрения младенца вещи и игрушки, которые будут отвлекать его. Не стоит дома собирать шумные компании и не нужно устраивать слишком масштабные праздники с большим количеством людей. Малышу лучше находиться в узком кругу.

Что делать при истерике?

Если у гиперактивного ребенка случилась истерика, и он перестает слышать окружающих, родителям можно просто уйти в другую комнату. Тогда малыш, лишившись имеющейся аудитории, постепенно успокоится.

Можно попробовать переключить внимание ребенка на интересный мультфильм или новую игрушку. Неплохо предложить ему поиграть в активную игру, например, догонялки. Также малышу полезно сделать успокоительный чай или теплую сладкую воду.

Чтобы в последующем избежать истеричного состояния собственного ребенка, нужно укреплять его нервную систему. Для этого полезно делать ванны с добавлением травы валерианы.

Возможные ошибки при воспитании

Самой главной ошибкой родителей при воспитании гиперактивного малыша является игнорирование ими такого отклонения. К основным ошибкам, совершаемым мамами и папами, можно отнести:

- завышенные ожидания от ребенка;
- слишком жесткие требования в отношении развития и обучения;
- повышенная опека над малышом.

Гиперактивные детки непослушные. Дисциплина – точно не для них. Они равнодушно относятся как к похвале, так и к наказаниям. Они легко отвлекаются на сторонние вещи, не заканчивая начатое дело.

Если родители слишком строги и требовательны к собственному чаду либо, наоборот, чрезмерно его опекают, то малыш растет тревожным и гиперактивным ребенком. Бывает и так, что недавно мама с папой все разрешали, а потом вдруг стали запрещать баловаться. Тогда он может болезненно воспринять такие резкие переходы в воспитательной методике.

Особенности организации обучения детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребёнком, знает, сколько хлопот и неприятностей он доставляет окружающим. Однако это одна сторона медали. 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 возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребёнку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ёрзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не способны скорректировать его поведение, а порой они даже становятся источником новых конфликтов. В результате страдают все: и ребёнок, и взрослые, и дети, с которыми он общается. Добиться того, чтобы гиперактивный ребёнок стал послушным и покладистым, не удавалось ещё никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним вполне посильная задача для взрослых.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – одно из самых распространенных психоневрологических расстройств.

СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате – заниженной самооценки.

Основные проявления СДВГ включают нарушения внимания (дефицит внимания), признаки импульсивности и гиперактивности. Если признаки гиперактивности обычно уменьшаются сами по себе по мере взросления ребенка, то нарушения внимания, отвлекаемость и импульсивность могут оставаться у него на долгие годы, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации. СДВГ, начинающийся в детском возрасте, проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. Без проведения коррекционных мероприятий у взрослых с СДВГ возможно снижение интеллектуальной деятельности.

Проблема воспитания и обучения детей с повышенной двигательной активностью волнует педагогов, психологов, психиатров, родителей. Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывает не только он сам, но и его окружение: родители, воспитатели.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что рождается все больше и больше детей с СДВГ. Родители и учителя не всегда знают, как вести себя с такими детьми, как работать и справиться с ними. В своей работе я

постараюсь раскрыть основные понятия, симптомы, основные правила работы с такими детьми.

Специалистами также разработана система своеобразной «скорой помощи» при работе с гиперактивным ребенком. Вот главные ее постулаты: 1. Отвлечь ребенка от капризов. 2. Поддерживать дома четкий распорядок дня. 3. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность). 4. Задать неожиданный вопрос. 5. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка). Не запрещать действие ребенка в категоричной форме. 6. Не приказывать, а просить (но не заискивать). 7. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас). 8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном). 9. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает. 10. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья). 11. Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения. 12. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит). Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать, как учится и т. д.

В работе с гиперактивным ребенком неоценимую помощь оказывают расслабляющие упражнения и упражнения на телесный контакт. Они способствуют лучшему осознанию ребенком своего тела, а впоследствии помогают ему контролировать двигательную активность. Попробуйте часть упражнений проделать с ребенком сами. Единственное и необходимое условие успеха – ваше спокойствие и чувство юмора.

УПРАЖНЕНИЕ 1. РАЗГОВОР С РУКАМИ Направлено на обучение навыку контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, предложите ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней, затем оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы? Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение двух-трех дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок 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 руки и их хозяина.

УПРАЖНЕНИЕ 2. РАЗГОВОР С ТЕЛОМ Направлено на обучение ребенка владеть своим телом. Это упражнение — модификация предыдущего. Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги – подойдет кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает вопросы. «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел раскрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга»

УПРАЖНЕНИЕ 3. КЛУБОЧЕК Направлено на обучение одному из приемов саморегуляции. Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый по секрету говорит ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный: как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Когда такая игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

УПРАЖНЕНИЕ 4. АРХЕОЛОГИЯ Игры с песком и водой хорошо успокаивают ребенка и особенно подходят для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом на пляже, их можно организовать и дома. Подберите подходящие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки, чтобы облегчить неизбежную уборку, песок можно заменить крупой, предварительно прогретой в духовке. Пример: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно откапывает руку — делает «археологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Если ребенок коснется ладони взрослого, они меняются ролями.

УПРАЖНЕНИЕ 5. МАЛЕНЬКАЯ ПТИЧКА Направлено на развитие мышечного контроля. Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку или другого зверька. Взрослый говорит: «К тебе прилетела птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладошки

птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее, и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается. Будьте терпеливы и последовательны и у вас обязательно все получится. Помните: дорогу осилит идущий. Здоровья и радости вам и вашим семьям.

Источник: <https://www.moirebenok.ua/age3-6/giperaktivnost-u-rebenka-5-effektivnyh-uprazhnenij-ot-detskogo-psihologa/>

Мой ребенок — онлайн журнал для современных родителей: беременность, роды, развитие ребенка