

## **Если ребенок гиперактивный? Особенности воспитания гиперактивного ребенка в семье**

«Дети-шустрики», «дети-ураганы», «дети-катастрофы»... Наверняка большинство родителей подумали сейчас про своего шустрого сына или шуструю дочь. Действительно детям свойственна подвижность и это является нормой, хотя порой, сколько терпения требуется родителям, чтобы успокоить неугомонное чадо. Но если у вас гиперактивный ребенок, то терпения потребуется гораздо больше, потому что гиперактивность это не просто высокая двигательная активность ребенка.

Гиперактивный ребенок постоянно в движении, подвижный, неутомимый, нетерпеливый и импульсивный, часто болтает, перебивает, все время отвлекается, с трудом адаптируется в коллективе. Но при этом важно отметить, что гиперактивные дети «не плохо воспитаны», «не лентяи», они – другие.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) – это возрастное поведенческо-неврологическое расстройство. Интерес и сложность проблемы заключается в том, что она является комплексной: медицинской, психологической и педагогической.

### **Симптомы (признаки) СДВГ**

#### 1. Дефицит внимания

Родители и педагоги часто описывают проблемы внимания следующим образом: «не слушает», «не завершает начатые задания», «мечтает», «не может сосредоточиться», «отвлекается», «не может работать самостоятельно», «как будто в тумане», то есть основная проблема – это неспособность сконцентрировать внимание на продолжительный период. Ребенок очень легко отвлекается на посторонние стимулы, с трудом переключает внимание с одного задания на другое, испытывает сложности в организации самостоятельной деятельности, рассеян и забывчив, его внимание и восприятие поверхностное.

#### 2. Повышенная двигательная активность.

Чрезмерная двигательная активность связана со слишком развитыми процессами возбуждения. Часто у ребенка наблюдаются беспокойные движения частей тела, ему трудно усидеть на месте, он бесконечно ёрзает, часто меняет позы, вертит в руках разные предметы, барабанит пальцами, даже когда ребенок идет, он пытается залезть, спрыгнуть, пнуть и т.д. Ребенок ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор». В результате повышенной двигательной активности не редки несчастные случаи, травмы. Детей с СДВГ можно узнать по внешнему виду: растрепанная одежда, открытая сумка, мокрые взъерошенные волосы, синяки, ссадины, и т.д.

#### 3. Импульсивность

Импульсивность это недостаток контроля поведения в ответ на конкретные требования, склонность к поспешности и совершению необдуманных поступков. Гиперактивные дети очень нетерпеливы, они не умеют ждать, по этой причине у них часто возникают конфликты со сверстниками в игре. У такой категории детей действие опережает мысль, поэтому ребенок часто действует, не подумав, не дослушав задания или вопроса, выкрикивает ответ, перебивает других.

Первые признаки гиперактивности у детей можно наблюдать в возрасте до 7 лет. Пики проявления данного синдрома совпадают с пиками речевого развития детей: 3 года, 6-7 лет. К подростковому возрасту повышенная двигательная активность, как правило, исчезает, а импульсивность и дефицит внимания остаются и служат благоприятной почвой для развития неврозов, социальной дезадаптации. СДВГ встречается чаще среди мальчиков, чем среди девочек. Оптимальный возраст для постановки диагноза – 4-5 лет. Эффективная коррекция возможна до 11-12 лет.

### **Как воспитывать гиперактивного ребенка?**

Нет простого решения, как выстраивать взаимоотношения с ребенком с СДВГ дома, но многолетняя работа с гиперактивными детьми показывает, что предпосылкой успеха является

воспитательный потенциал родителей. Именно от особенностей семейного климата, принципов семейного воспитания, от настроения и поведения родителей зависит успех коррекционной работы с детьми с СДВГ. Многие родители даже не догадываются, что у детей СДВГ есть и плюсы! Принять гиперактивного ребенка таким, каков он есть, поможет ориентация на его положительные качества: чувство юмора, оптимизм, энергичность, активность, повышенный жизненный тонус, заботливость, отзывчивость, творческий потенциал, интерес к физическому труду, любовь к природе.

В общении с гиперактивным ребенком важно придерживаться следующих правил.

1. Удостоверьтесь, что вы имеете дело именно с СДВГ. Убедитесь в том, что проведены все соответствующие обследования, и продолжайте задавать специалистам вопросы, пока вы не будете уверены.

2. Позаботьтесь о том, где найти себе помощь и поддержку. Найдите знающего специалиста, с которым вы можете советоваться: школьный психолог, детский психиатр, социальный работник, педиатр и т.д. – важно, чтобы этот человек обладал обширными знаниями по вопросам СДВГ.

3. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Главное – хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Похвала повышает его самооценку.

4. Поддерживайте постоянный визуальный и тактильный контакт (прикосновения, поглаживания), так вы можете одним взглядом и прикосновением «вернуть ребенка к реальности».

5. Помните, что дети с СДВГ нуждаются в систематизации. Составляйте списки дел и заданий на конкретный период времени. Таблица или список неоценимо помогут ребенку, когда он теряет в том, что ему надо сделать.

6. Позаботьтесь заранее спланировать режим дня, насколько это возможно. Повесьте список на холодильник, на дверь в комнату ребенка, на зеркало в ванной, чаще обращайтесь к этому списку. Помогите детям составить их собственный распорядок дня после школы, чтобы избежать одного из признаков СДВГ – откладывания дел на потом.

7. Разбивайте длинные задания на более короткие. Это один из важнейших методов обучения и воспитания гиперактивных детей. Длинные задания зачастую перегружают ребенка, и он отстает перед ними с чувством того, что «я никогда не смогу это сделать».

8. Повторяйте, повторяйте, повторяйте. При этом не раздражайтесь, гнев не улучшит память гиперактивных детей.

9. Устанавливайте для ребенка границы. Не воспринимайте это как наказание, границы сдерживают и успокаивают. Делайте это последовательно, уверенно и просто. Держите все под контролем.

10. Не ограничивайте двигательную активность ребенка, а направляйте ее в нужное русло. Полезны ежедневная физическая активность, физический труд на свежем воздухе, длительные прогулки, походы, экскурсии, бег, верховая езда, плавание, лечебная физкультура в целях разрядки энергии и тренировки дисциплины и самоконтроля.

11. Постарайтесь, чтобы досуг ребенка не был пустым. Подойдут любые кружки, секции, студии, клубы. Гиперактивные дети склонны часто менять увлечения. Принимайте это как должное, ведь задача – не сделать ребенка профессиональным спортсменом, танцором или певцом, а уберечь от развития асоциальных форм поведения.

Родители, помните, что ваши отношения с ребенком должны основываться на любви, доверии, безусловном принятии, а не на наказании и страхе. Гиперактивный ребенок как никто иной нуждается в помощи и поддержке. Помните! Ваше спокойствие — лучший пример для гиперактивного ребенка.