ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

педагог-психолог МАДОУ д/с № 42 Р.В. Глотова

Причины неусидчивости ребенка:

- расстройства слуха или зрения,
- заболевание щитовидной железы,
- недостаточные умственные способности,
- скука,
- депрессия,
- тревога,
- интоксикация и побочные действия некоторых лекарственных препаратов,
- насильственные действия на сексуальной почве,
- психические заболевания и др.

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, закройтесь 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». Да же 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 придти 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.

3. Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребенка. 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.

Используемая литература: Работа с родителями. Практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет / Автор-составитель Е. В. Шитова