Как воспитывать гиперактивного ребёнка?

Помните весёлую детскую песенку: «А у меня внутри вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель»? Песенка весёлая, а вот сама ситуация – не простая. Конечно, хорошо, когда ребёнок подвижный, живой, активный. Но когда он целый день бегает как заводной по квартире, хватаясь то за один предмет, то за другой, не в состоянии дослушать до конца сказку или вопрос; если на все усилия привлечь внимание малыша (игрушкой или новыми красками) он не задерживается у стола больше, чем на минуту, - это уже не кажется весёлым ни родителям, ни педагогам в детском саду.

Не следует любого возбуждённого ребёнка относить к категории гиперактивных. Чрезмерная активность детей – вовсе не болезнь. Это естественное состояние нервной системы маленького человечка, переживающего бурный физический и эмоциональный рост. Ребёнок стремительно развивается. Почти каждый день приносит ему новые умения и навыки. Жизнь малыша наполнена массой свежих впечатлений. Неудивительно, что его нервная система не справляется с нагрузками и перевозбуждается. Это нормальная защитная реакция организма.

Гиперактивный ребёнок, независимо от ситуации, в любых условиях – дома, на улице, в гостях, в кабинете врача – будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на самом интересном предмете. Ребёнок постоянно крутится и вертится, сидя на стуле, постоянно что-то теребит в руках, трясёт ногой и т.д. Он просто не может остановиться.

Каковы же причины гиперактивности? Развитие гиперактивности тесно связано с наличием у ребёнка минимальной мозговой дисфункции (ММД).

ММД – недостаточность функций нервной системы, приводящая к трудностям в обучении и поведении.

Причины ММД:

- осложнения во время беременности (токсикоз, перенесенные вирусные инфекции, угроза прерывания, гипоксия плода, травмы во время родов и т.д.);
- генетический фактор;
- особенности внутрисемейных отношений (частые конфликты и прочее).

Необходимо изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- Стройте взаимоотношения с ребенком на доверии и взаимопонимании.
- Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил.
- Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя».
- Реагируйте на действия ребенка 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 ребенок обязательно принес извинения за проступок.
- Выслушивайте то, что хочет сказать ребенок.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

Необходимо изменение микроклимата в семье:

- Уделяйте ребенку достаточно внимания.
- Проводите досуг всей семьей.
- Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

Необходима 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.
- Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий.
- Оградите ребенка от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.
- Избегайте по возможности больших скоплений людей.
- Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- Придумайте гибкую систему вознаграждений (за хорошо выполненное задание) и наказаний (за плохое поведение), используя знаковые обозначения или дневник самоконтроля.

- Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.

- Чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребенок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям.

- Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ.

- Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком.

- Не давайте ребенку поручений, не соответствующих уровню его развития, возрасту и способностям.

- Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время

- Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, т. к. это самый трудный этап.

- Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.

- Объясните ребёнку его проблемы 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);

- Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желательного поведения и игнорирование нежелательного).

Как помочь гиперактивному ребенку?

- В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении заданий,

интонаций, эмоционально приподнятого тона также, не было, т. к. ребёнок чувствителен и восприимчив к вам, эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших действий.

- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).

- Следует избегать большого количества кружков, секций, т. к. завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости, капризам.

- Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательна «обратная связь» от взрослого, иначе, при вседозволенности, ребёнок начинает манипулировать взрослыми.

- Т. к. ребёнку часто делают замечания, страдает его самооценка, поэтому надо чаще хвалить ребенка за успехи и достижения, даже самые незначительные. Но похвала неискренняя, незаслуженная недопустима, ребёнок может перестать доверять вам. Хвалить за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность лучше не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

- Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, т. к. в противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас.

- Большие задания лучше давать частями (вторую часть только после того, как он выполнит первую). Также не нужно давать несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.

- Запретов не должно быть слишком много, они должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать, что будет или какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций следует быть последовательными, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.

- Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребенок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо «нет» дайте возможность выбора другого занятия.

- За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребёнка об этом. Можно завести будильник или таймер для напоминания о прекращении деятельности. Если ребёнок выполняет условия, он заслуживает вознаграждения. Здесь уместно использовать систему поощрения и наказания.

- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

ребёнка в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.

- Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, прогулки, сна.

- Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, т. к. это способствует эмоциональному возбуждению.

- Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлективного спорта.

- Перед сном можно почитать ребёнку сказки, примеры которых приведены чуть ниже.

Сказки для гиперактивных детей

«Котенок Мур-Мур»

В одной семье жил маленький котенок Мур-Мур. Имя ему было выбрано неслучайно, каждый раз, когда хозяева гладили его по пушистой спинке, он громко мурлыкал:

«Мур, мур, мур». Это был славный котенок, но, как все маленькие дети, он был озорным, непослушным и неуклюжим. То запрыгнет на стол и опрокинет вазу с цветами, то наступит лапкой в свою тарелочку и разольет молоко, то разбежится и ударится головой о стену.

Хозяева очень любили котенка. А сам Мур-Мур больше всех любил маленького сына своих хозяев. Ему нравилось, что мальчик весь день мог вместе с ним бегать, прыгать и кувыркаться. Мур-Мур считал его настоящим другом и даже ложился спать с ним в одной комнате.

Но как только дом погружался в ночь, и предметы исчезали в темноте, маленький котенок просыпался. Он не мог спокойно спать ночью, он боялся, что может произойти что-то страшное. Как отважный разведчик, Мур-Мур выходил из комнаты мальчика и начинал бродить между стульями и ножками стола, заглядывать за шкаф и холодильник, обнюхивать каждый угол. Котенок честно охранял сон своих хозяев.

Под утро, когда начинало светать, усталый котенок шел в комнату к мальчику, но почему-то всегда оказывался в спальне его родителей. Он запрыгивал к ним на кровать, и они, конечно же, сразу просыпались.

Хозяевам не нравилось, что Мур-Мур приходит в их комнату и мешает спать, но они не ругали котенка, не прогоняли его в другую комнату. Просто они очень сильно огорчались и говорили друг другу: «Как было б здорово, если бы Мур-Мур до утра спал в комнате сына, а мы могли бы выспаться».

выспаться. Тогда он взял котенка к себе в комнату и объяснил ему, что не надо ходить к родителям и мешать им спать.

Котенок все понял и радостно муркнул. С тех пор по ночам он спокойно спит в комнате мальчика.

«Догадливый комарик»

В одной квартире жил комарик. Утром и днем он сидел на шторе и следил за происходящими во дворе событиями или сладко спал. Вечером, когда вся семья собиралась за ужином, он незаметно подлетал к вазочке с медом или вареньем и лакомился вкусным угощением.

А ночью, когда хозяева ложились спать, комарик залетал в их спальню и начинал кружить по комнате. Он весело жужжал про все события, которые видел утром и днем.

Комарик думал, что хозяевам интересно его слушать и даже не догадывался, что они хотят спать.

Однажды ночью хозяин не выдержал, включил свет, скрутил газету в трубочку и начал гоняться за комариком. Вначале комарик подумал, что хозяин решил с ним поиграть, и начал радостно летать вокруг его головы. Но уже через минуту он понял — с ним не шутят.

Догадливый комарик незаметно вылетел из спальни и с тех пор навсегда забыл туда дорогу.

«Голубая Искорка»

Эта история о Голубой Искорке. Так звали удивительную маленькую рыбку, которая так быстро двигала хвостиком и плавниками, что никто не мог ее догнать.

Это хорошее свойство, если надо кого-то догнать или, наоборот, от кого-то удрать. Но беда в том, что Голубая Искорка не могла ни минуты оставаться на одном месте, и поэтому у нее не было возможности полюбоваться красотой подводного мира. От этого ей становилось грустно, тем более что другие рыбы рассказывали о необыкновенных вещах, что встречаются на морском дне.

Попробовала она плавать помедленнее, да куда там, словно неведомая сила мчит ее вперед!

В один прекрасный день Голубая Искорка углубилась в воспоминания, и припомнилось ей время, когда и течение было помедленнее и вода поспокойнее. Она так и ощущала это медленное, ласкающее течение и совсем разомлела от своих мыслей. И вдруг заметила, что плавнички и хвостик стали двигаться медленнее!

это произошло. Снова подумала о тихом ласковом течении, и снова сбавила скорость. Получилось!

Тут она не спеша подплыла к стайке рыбок и вместе с ними стала любоваться лежавшим на дне сундуком с сокровищами. Другим рыбкам тоже было приятно, что Голубая Искорка может теперь играть вместе с ними и узнавать много интересного...

«Будильник»

Часы бывают разные: большие, маленькие, электронные, кварцевые, механические, настенные, карманные, наручные. Бывают часы с боем, с «кукушкой» и даже музыкальные. Наша сказка про маленькие часики по имени Будильник. В одной квартире жил Будильник. Кроме него в этой квартире жили большие настенные часы и нарядные часики с зеркальцем.

Большие настенные часы были главными. Они висели на самом видном месте и всегда показывали точное время. Это были часы хозяина квартиры.

Нарядные часики с зеркальцем принадлежали хозяйке квартиры. Прежде чем узнать, который час, хозяйка всегда вначале смотрела на себя в зеркальце, а уж потом на часики.

Будильник принадлежал сыну хозяина и хозяйки квартиры и был похож на большие папины и красивые мамины часы. Только у Будильника, в отличие от других часов, была еще одна дополнительная стрелка. Он не знал, для чего нужна эта стрелка, и часто, когда хозяева квартиры и их сынишка засыпали, передвигал ее с места на место. Иногда Будильник ставил эту стрелку на цифру «два», иногда на «три», иногда на «четыре».

Каждый раз это были разные цифры, и каждый раз Будильник просыпался среди ночи от странного звона. Иногда он просыпался в два часа ночи, иногда в три, иногда в четыре.

Вместе с Будильником просыпались большие настенные часы, нарядные часики с зеркальцем и все жители квартиры.

— Что такое? — сердились на стене папины часы.

— Почему такой звон среди ночи? — Что случилось? — пугались мамины часики.

— Чего ты звенишь, Будильник?

— Я не знаю, — отвечал Будильник. — Я тоже проснулся от этого громкого звука.

Каждую ночь Будильник звонил среди ночи, и каждую ночь на него сердились большие настенные часы, красивые часики с зеркальцем и все жители квартиры.

стрелки начинали медленнее двигаться и показывали неверное время. Со временем Будильник все больше раздражал другие часы и хозяев квартиры. Даже сынишка хозяев больше не смотрел на Будильник и проверял время по папиным или маминым часам.

Как-то мальчик и вовсе решил, что ему больше не нужны часы, которые показывают неточное время, да еще и звонят среди ночи. Он даже собрался выбросить Будильник, как вдруг услышал.

— Оставь меня, пожалуйста, в комнате. Я плохо работаю, потому что плохо сплю по ночам, — плакал Будильник.

— Почему ты плохо спишь? — удивился мальчик.

— Я просыпаюсь из-за громкого звона внутри себя и уже не могу уснуть до утра.

«Странно», — подумал сынишка и решил помочь Будильнику. Он взял часы в руки, внимательно посмотрел на циферблат и вдруг заметил дополнительную стрелку.

— Что это за стрелка? — спросил мальчик.

— Я не знаю, — честно ответил Будильник, — я часто играю этой стрелкой, кручу ее туда-сюда.

— Кручу туда-сюда, — передразнил сынишка Будильник и неожиданно спросил:

— Во сколько ты сегодня услышал звон?

— Сегодня в «три», — отозвался Будильник.

— И стрелка показывает на «три», — ненадолго задумался мальчик и вдруг радостно вскрикнул:

— Да это же стрелка-сигнал нужного времени!

— Как это — стрелка-сигнал? — спросил Будильник.

— Все просто, — ответил умный мальчик. — Ставим стрелку на «три» — и слышим звонок ровно в три часа. Ставим на «пять» — и сигнал звучит в пять часов. Понятно?

— Да, — обрадовался Будильник, — теперь я смогу спать всю ночь, если поставлю стрелку на «семь».

— Конечно, — подтвердил мальчик догадку Будильника,- ты сможешь спокойно спать всю ночь, ты выспишься, и твои стрелки будут показывать точное время.

спали ночью, а утром вместе просыпались по звонку стрелки-сигнала. Отдохнувший за ночь Будильник показывал точное время, а отдохнувший мальчик был бодрым и хорошо учился в школе. Любовь, терпение и труд – вот три кита, на которых должно основываться воспитание «живчика». Для начала свыкнитесь с мыслью, что ваш гиперактивный ребенок немного особенный. Да, с ним бывает невероятно сложно, он выматывает силы и нервы. Причём не только вам, но и себе, отчего тоже страдает. Зато у этого шустрика есть бешеный энергетический потенциал, который можно направить в конструктивное русло. И в таком случае ребенок будет умным и талантливым. И в ваших силах, дорогие мамы и папы, помочь малышу стать таким.

Во многих источниках сегодня можно прочесть, что из гиперактивных детей часто вырастают двоечники, хулиганы и вообще – всякие асоциальные личности. Подобными прогнозы необоснованны. Ведь такое развитие событий возможно, только если родители пустят развитие ребенка на самотёк, самоустранятся. А вы – я уверена – совсем не такие.

Между прочим, гиперактивность может быть даже полезной и плодотворной. Нередко в детском саду, а потом и в школе именно такие суперживчики оказываются на высоте. И в отличие от обыкновенных, среднестатистических детей, проявляют свою неординарность. Так, например, благодаря своему «внутреннему моторчику» гиперактивный ребенок способен выучить текст вдвое быстрее, чем его «обычный» сверстник. Уникальность «энерждайзеров» - и в интересной способности самовыражаться через движение. В связи с этим они нередко становятся прекрасными актерами, танцорами или спортсменами. Оказывается, гиперактивными считались многие гении: Моцарт, Ньютон, Эдисон, Бернард Шоу, Александр Македонский, Пикассо, Дали, Пушкин, Достоевский.

В процессе развития ребёнка с ММД происходит постепенная компенсация имеющихся нарушений. При благоприятной системе обучения, воспитания и своевременного лечения у врача-невролога к подростковому возрасту сглаживаются имеющиеся ранее симптомы.

Педагог-психолог Глотова Р.В.