

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК



Родителям детей необходимо помнить, что малыши не виноваты в гиперактивности. Бесполезно их ругать и наказывать за это, игнорировать, устраивать бойкоты, унижать, применять грубую физическую силу. Негативные методы воспитания стирают самооценку и формируют чувство вины. Дети бессознательно начинают ругать себя, что они «неправильные» и не в состоянии угодить папе и маме.

В воспитании рекомендуется избегать вседозволенности и завышенных требований. Детям необходимо четко разъяснять правила поведения. Количество запретов и ограничений также должно быть сведено к разумному минимуму.

Нельзя забывать про социализацию, изолировать ребят от игр, кружков, секций, походов по интересным местам.

Очень важно, чтобы взрослые члены семьи придерживались единого стиля воспитания.

Речь взрослых должна быть простой и ясной, особенно, когда озвучивается просьба что-то выполнить. Например: «сходи на кухню, принеси мне кружку, а потом найди мою книгу» – это неправильное обращение. Малыш выполнит только половину просьбы. Задания необходимо разбивать, чтобы не перегружать ребенка.

Родители должны понять, что ребенок ни в коей мере не виноват, что он такой, и что дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве случаев даже ухудшат его.

Прежде всего, необходимо изменить поведение взрослого и его отношение к ребенку. А именно:

1. Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
2. Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом.

3. В своих отношениях с ребенком старайтесь придерживаться “позитивной модели”. 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.
4. Не давайте ребенку категорических указаний. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Чаще говорите “да”, избегайте слов “нет”, “нельзя”, “прекрати”.
5. Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.).
6. В повседневном общении с гиперактивными детьми избегайте резких запретов, начинающихся словами “нет” и “нельзя”. Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессии. В этом случае, во-первых, надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещаете, а во-вторых, желательно не говорить ребенку “нет”, а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок “носится как вихрь” по квартире, можно предложить ему на выбор 2 или 3 других занятия: побегать во дворе или послушать чтение взрослого. Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется подушками и вещами, можно предложить ему игры с водой.
7. Не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками. Имеется в виду – прямо заставлять. А вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно.
8. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. Но не переутомляйте его. Формула объема физических нагрузок проста – 1км. на год жизни (разделив это расстояние на три отрезка утром, днем и вечером)
10. Воспитывайте у ребенка интерес, к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умным и компетентным (хороши шахматы, но подойдут и шашки).
11. Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки “принятия”.
12. Заранее обговоренные правила. Озвучить правило поведения. Когда вы предлагаете ребенку выполнить то или иное задание, обязательно нужно попросить его "озвучить" что и когда надо сделать и каким образом.
13. Не рекомендуется читать своим детям вообще, а особенно гиперактивным, длинные нотации. Они все равно не будут выслушаны до конца. Лучше объяснить

ребенку, что за выполнение установленных правил он получит поощрение. За невыполнение правил наиболее целесообразным будет лишать ребенка определенных преимуществ или же возможности заняться тем, что ему интересно.

14. Краткость инструкции. Все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими, состоящими не более чем из 10 слов. В противном случае ребенок эту инструкцию не поймет, не запомнит и не будет ей следовать. Инструкции должны быть короткими или разделенными на короткие части для того, чтобы хватало объема оперативной памяти, не происходило выпадения, замен, перестановки частей информации.

15. Ребенка нужно обязательно похвалить за выполнение задания.

Родителям рекомендуется проводить коррекционные игры в домашних условиях. Они помогут развить внимание, наблюдательность, усидчивость, контролировать импульсивность, движения и активность, соблюдать правила.

Игра «Найди отличие»

Ребенок должен нарисовать любой предмет – собаку, дерево и т.п., отдать ее взрослому и отвернуться. Взрослому нужно добавить немного деталей, а ребенку после этого необходимо показать, что поменялось.

Игра «Говори»

Детей информируют, что будут задавать им разные вопросы. Но отвечать на них можно только после команды – «Говори». «Какая у меня кофта?» (пауза) – «Говори». «Сегодня солнечно или дождливо?» - «Говори».

Игра «Кричалки – шепталки - молчалки»

Для игры понадобятся три ладошки, обведенные по контуру и вырезанные из красного, желтого, синего картона. Ведущий должен поднимать их по очереди. Красная ладошка – можно бегать, кричать и шуметь. Желтая – тихо передвигаться и шептать. Синяя – участники должны прекратить активность, лечь на пол и замереть.

Игра "Разговор с руками" Научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему 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 2-3 дней (сегодняшнего вечера или еще более короткого промежутка времени) 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.

В играх ребенок может снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, негативное настроение и восстановить свои силы.

