

# Консультация «Гиперактивный ребёнок»

выполнила: воспитатель  
Пушилина А.А.





## **Неусидчивость: в каком случае следует обращаться к врачу**

Совместная жизнь с неусидчивым ребенком напоминает попытки поймать колибри с помощью аркана. Часто, когда родители решают обратиться к врачу в связи с возникшими проблемами, их терпение достигает предела, они больше не могут выносить его поведения.

Можно перечислить целый ряд причин неусидчивости ребенка.

Такое поведение может быть связано с расстройствами слуха или зрения, заболеванием щитовидной железы, недостаточными умственными способностями, скукой, депрессией, тревогой, интоксикацией свинцом, насильственными действиями на сексуальной почве, психическими заболеваниями и побочным действием некоторых препаратов.

Если ваш ребенок отличается неусидчивостью, то причиной этого, скорее всего, являются 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.

Есть специальные игры, которые помогают ребенку научиться внимательно слушать и вовремя решать задачи. С помощью этих игр можно научить его действовать не спеша и концентрировать внимание.

## **Рекомендации для родителей гиперактивного ребенка**

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.



## Как помочь гиперактивному ребенку

- В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении домашнего задания желательно, чтобы не было окриков, приказаний, но и восторженных 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 и отказам от учёбы вовсе.
- 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 и в школе, и дома, 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.
- С целью предупреждения перевозбуждения следует ограничить пребывание ребёнка в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.
- Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовление уроков, 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.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Че Ро, 2005. – 240 с.
2. Еремеева В. Д. Мальчики и девочки. Учить по-разному, любить по-разному. Нейропедагогика – учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам. – Самара: Учебная литература, 2005. – 160 с.
3. Заводенко Н. Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М: Школа-Пресс, 2001. – 128 с.
4. Захаров А. И. Ясли: плюсы и минусы // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 5.
5. Ильина М. Н. Развитие ребенка от первого дня жизни до шести лет. – СПб.: Дельта, 2001.
6. Калинина Р. Ребенок пошел в детский сад... К проблеме адаптации детей к условиям жизни в ДООУ // Дошкольное воспитание. – 1998. – №4.
7. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
8. Луиза Хэй. Исцели свою жизнь. – М.: Олма-Пресс, 2006.
9. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб: Речь, 2005.
10. Лютова Е., Моница Г. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Серия: психологический тренинг. – СПб: Речь, 2007. – 190 с.