

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

советы родителям

Подготовил:

Педагог-психолог
Належинская О.В.





Как узнать, что ваш ребенок - гиперактивный?

Чтобы узнать, гиперактивен ли ваш ребенок, понаблюдайте за ним по таким критериям:

ДЕФИЦИТ АКТИВНОГО ВНИМАНИЯ:

1. Ребенку трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. Не заканчивает занятие, за которое берется
4. Часто теряет вещи.
5. Часто бывает забывчив.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАСТОРМОЖЕННОСТЬ

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может контролировать и регулировать свои действия.
5. Поведение слабо управляемо правилами



Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, вы можете предположить (но не поставить диагноз!), что ваш ребенок гиперактивен.

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Поведение гиперактивных детей характеризуется излишней подвижностью, импульсивностью, высокой эмоциональностью, суетливостью. Такой ребенок неуправляем, не реагирует на запреты и ограничения взрослых, в любых ситуациях ведет себя одинаково активно: крутится, бегает, шумит (дома, в магазине, детском саду, на улице). Быстро и много говорит, перебивает взрослых, задает много вопросов, но редко выслушивает ответы. Ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, он, как правило, не доводит начатое дело или игру до конца. Часто провоцирует конфликты между детьми, не контролирует свою агрессию – толкается, дерется и т.п.

Важно отличать гиперактивных детей от просто активных, легковозбудимых, демонстративных, эмоциональных. Это может сделать только специалист (психоневролог или психолог).

Основные признаки гиперактивности

Невнимательность. Для таких детей характерна повышенная отвлекаемость, неумение сосредоточиться, концентрировать внимание.

Повышенная активность. Ребенок очень подвижен, неусидчив, постоянно находится в движении, к нему как будто подключили мотор.

Импульсивность. Ребенок не может ждать: начинает отвечать, не дослушав вопроса, не может дождаться своей очереди в игре и т.п., эмоционален, вспыльчив.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО:

- Ребенок не специально ведет себя так, чтобы доставить всем неприятности или кого-то разозлить. Он просто плохо управляет собственным поведением и эмоциями.
- Необходимо оберегать ребенка от переутомления, от избытка впечатлений (стараться не посещать с ним многолюдные места, ограничивать просмотр телевизора и т.п.), по мере возможности установить режим.
- Не следует запрещать активные действия, особенно в категоричной форме, нельзя кричать на ребенка — от шума, громкого голоса возбуждение только усиливается. Лучше направить его энергию в конструктивное русло, переключить на другое занятие, другую деятельность, по возможности предложить ему активно двигаться.
- Воспитывать гиперактивного ребенка — огромная психологическая нагрузка для отдельно взятого родителя и для всей семьи, поэтому по мере возможности важно расширять круг знакомых и помощников, способных помочь ребенку в его деятельности и развитии.



Информация об особенностях гиперактивного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

Рекомендации родителям гиперактивного ребёнка

Внешняя сторона поведения близких ребёнку взрослых людей:

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребёнка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они не были.

- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряжённую обстановку и вызвать конфликт. Старайтесь реже говорить “нет”, “нельзя”, “прекрати” - лучше попробуйте переключить внимание ребёнка.

- Следите за своей речью, говорите спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребёнка, не унижайте его.



С О В Е Т Ы ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Обнимайте своего ребенка.

Тактильный контакт для всех деток невероятно важен. А для маленького непоседы особенно. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и счастливым, его нужно обнимать не меньше 8 раз в день, часто брать на руки, усаживать на колени и периодически устраивать шуточную возню с щекотанием, обниманием и целованием. Но никогда не устраивайте таких игр насильно, тактильный контакт только по обоюдному желанию.

Помогайте ему успокоиться и расслабиться.

Разыгравшись, ребенок уже не может успокоиться сам. Процесс укладывания спать превращается в пытку для обоих. Поэтому не стоит ждать, когда малыш устанет до изнеможения и просто свалится с ног. Придумайте совместное спокойное занятие, порисуйте, сделайте расслабляющую и успокаивающую зарядку, почитайте книжку.

