

Особенности воспитания гиперактивных детей.

Гиперактивность у ребёнка становится заметной уже в дошкольном возрасте. Он стремится успеть как можно больше, однако эта торопливость не носит продуктивного характера. Подобное поведение чревато возникновением трудностей в обучении, восприятии окружающего мира, общении со сверстниками и взрослыми. Поэтому к таким детям нужен особый, индивидуальный подход.

Если ребёнок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегаёт, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребёнка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных. Гиперактивность – это болезнь, которую необходимо лечить.

Порядок общения родителей с ребёнком

Для родителей очень важно подобрать верный тон, не срываться на крик или не впадать в безудержное сюсюканье. В общении с таким ребёнком следует быть мудрым, добрым и терпеливым.

У детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний родителям вообще следует отказаться.

Необходимо с самого начала строить взаимоотношения с ребёнком на принципах согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать ему делать всё, что вздумается. Нужно объяснить, почему это вредно или опасно. Если не получается – отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Выражая недовольство, ни в коем случае не следует манипулировать чувствами ребёнка и уж тем более его

унижать. Следует эмоционально поддерживать дошкольника во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Также очень важен физический контакт с ребёнком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – со временем это даёт выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми.

Необходимо поддерживать здоровый психологический микроклимат в семье. Следует оградить ребёнка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает ссора, он не должен видеть, а тем более быть её участником. Родителям нужно как можно больше времени проводить с малышом, играть, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет не только для ребёнка, но и родителей, так как не простой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

Если есть возможность, лучше выделить для ребёнка комнату или её часть для занятий, игр, уединения, т.е. отвести для него собственную «территорию». В оформлении следует избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающих предметов, он сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Организация жизни должна действовать на детей успокаивающе. Для этого необходимо составить распорядок дня и соблюдать время приёма пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр. Можно определить для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держать под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жёстко. Важно отмечать и хвалить прилагаемые им усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Дав ребёнку новое задание, лучше показать, как его выполнять, подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы очень важны. Не следует перегружать внимание дошкольника. На определённый отрезок времени, можно поручить только одно дело, чтобы он мог его завершить (например, с 9.30 до 9.00 убирать свою постель). Некоторые психологи советуют использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала следует обговорить задание, а потом подключать технику. По мнению специалистов, это будет способствовать снижению агрессии.

Любой вид деятельности, требующий от ребёнка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т.п.), должен быть вознаграждён: в качестве приза может выступать маленький подарок, слова похвалы и одобрения. Примером поощрения могут служить разрешение в качестве разовой поблажки посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени, лишний раз сходить на прогулку или купить вещь, о которой он давно мечтает; угощение специальным десертом, предоставление возможности поучаствовать в играх вместе с взрослыми (лото, шахматы).

Если ребёнок в течение недели ведёт себя примерно, в выходные он должен получить дополнительное вознаграждение (например, поездку вместе с родителями за город, экскурсию в зоопарк, поход в театр и др.). При неудовлетворительном поведении родители могут словесно высказать своё неодобрение. Гиперактивный ребёнок не переносит большого скопления людей. Поэтому родителям не следует ходить с ним часто в гости, крупные магазины, на рынки, в кафе и т.д. Всё это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему дошкольника. А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег, очень полезны для гиперактивного ребёнка. Они позволяют сбросить избыток энергии. Главное – следить, чтобы он не устал, оберегать от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Весьма нелегко, но очень важно научить ребёнка «остывать» и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого можно воспользоваться следующими приёмами. Когда дошкольник проявляет чрезмерную активность, рекомендуется мягко остановить его, не повышая голоса, предложить отдохнуть, обнять за плечи, ласково погладить по голове, обратить внимание на окружающих детей и игрушки, попросить сказать, что делают папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребёнка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать и т.д.