

Гиперактивные дети. Рекомендации родителям.

Ваш ребёнок слишком шустрый и невнимательный? На него жалуются педагоги и считают его хулиганом, объясняя всё плохим воспитанием? Вы применяете уговоры, карательные меры, но ничего не помогает, - ребёнок даёт обещание хорошо себя вести, продолжает и дальше сводить всех с ума...

Возможно, ваш ребёнок не может самостоятельно справиться со своим состоянием и дисциплинарные меры в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приводят к улучшению поведения ребёнка, ухудшают его. В данном случае необходимым условием успеха является понимание проблем ребёнка родителями, поскольку чрезмерная активность и повышенная возбудимость – это не результат плохого воспитания, а состояние, требующее комплексной помощи родителей, врачей, психологов и других специалистов. Вполне вероятно, что у вашего ребёнка гиперкинетический синдром. Или просто: синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Этот синдром наблюдается более чем у 10% детской популяции. В большинстве случаев он закладывается ещё до рождения или при рождении. Неблагоприятное течение беременности и родов может привести к травмированию центральной нервной системы, в частности, мозга. До года таким детям ставят обычно диагноз «перинатальная энцефалопатия» (ПЭП) назначается лечение. К сожалению, подавляющее число детей обычно не получают своевременной и полноценной реабилитации в течение первых лет жизни, даже если диагноз «энцефалопатия» был поставлен своевременно, все реабилитационные мероприятия обычно проводятся не в полной мере.

Гиперактивность обнаруживается задолго до школы. Уже в 3-4 года видна неспособность ребёнка сосредоточиться, он не может досмотреть мультфильм, дослушать до конца интересную сказку, рисовать и лепить вместе с мамой. Его интересуют только подвижные игры: он любит катать машинки и сталкивать их: авария!

Назначенное лечение значительно улучшает состояние и поведение ребёнка, снимает повышенную возбудимость, облегчает освоение им новых навыков, улучшает внимание, память.

И после визита к врачу – не откладывая, - к психологу, дефектологу. На фоне медикаментозной поддержки психолого-педагогическое воздействие окажется наиболее эффективным. К тому же только своевременная помощь может помочь вашему ребёнку.

Чем раньше вы обратитесь за помощью к специалистам и начнёте взаимодействовать с ними, тем эффективнее окажется коррекция.

Поступление в школу нужно отложить до 7-8 лет. К этому времени он научится (с вашей помощью) удерживать внимание, сосредоточенно выполнять задание в течение 30 минут. Если есть возможность выбирать школу, не ищите «самую лучшую». Важнее другое – чтобы ребёнок попал к понимающей и доброй учительнице, которая будет поддерживать его успехи, интерес к учёбе и сможет обеспечить индивидуальный подход. Очень важно в начальных классах сохранить интерес ребёнка к учению, даже если оно не самое успешное.

При надлежащей помощи специалистов (врача, психолога, логопеда) трудности отступают, поведение ребёнка выравнивается. Но самое главное – адекватное понимание **вами** воспитательных задач и полноценный контакт с ребёнком.

Практические рекомендации.

Изменение психологического микроклимата в семье:

- Признайте право ребёнка на индивидуальность и непохожесть ни на кого, в том числе и на вас. Только при уверенности ребёнка в родительской любви возможно правильное формирование его психического мира
- Уделите проблеме внимание, изучите состояние ребёнка. Выработывайте чёткую стратегию поведения и придерживайтесь её.
- Искренне интересуйтесь делами ребёнка, даже на ваш взгляд, пустяковых. Не используйте формальную, видимую заботливость. Учитесь слушать ребёнка.
- Эмоциональный контакт с ребёнком не возникает сам по себе, его нужно строить.
- Ребёнок – не объект воспитательных воздействий, а союзник в общей семейной жизни. Он должен участвовать в ней на правах равного.
- Не допускайте ссор в присутствии ребёнка, не срывайтесь на крик, не раздражайтесь, если ребёнок что-то делает не так. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Старайтесь, чтобы ваши жесты и движения не были резкими.
- Оберегайте от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Старайтесь отвлечь внимание и спокойно обсудить ситуацию, не обнаруживая при этом своих страхов или раздражения.
- Старайтесь видеть в ребёнке позитивные изменения. Представления ребёнка о себе самом складываются в основном из ваших оценок. Уважайте потенциальные возможности ребёнка. Говорите о желаемых чертах поведения так, как будто они уже есть. И ребёнок постепенно станет таким, каким вы хотите его видеть.

Организация режима дня, питания, занятий:

- Установите твёрдый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи. Планируйте вместе с ребёнком.
- Исключите из рациона питания красители, консерванты, ароматизаторы. Ограничьте потребление сладкого. Комплекс витаминов группы В, цинк, хром, таурин, лецитин, омега-3, пробиотики и др. оказывают существенную питательную поддержку мозгу и уменьшают проявления гиперактивности.
- Работоспособность гиперактивного ребёнка выше в первой половине дня.
- Переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Перед занятиями постарайтесь повысить настроение ребёнка: пошутите, улыбнитесь. Используйте тактильный контакт во время занятий. Поощряя, можно погладить по голове, помассировать части тела.
- Начинайте выполнение домашних заданий с наиболее доступных и приятных. Помогите начать работу. Это для него самый трудный этап.
- Чаще показывайте ребёнку как лучше выполнить задание, не отвлекаясь. Внимание гиперактивного ребёнка быстро истощается, поэтому делите работу на короткие и частые периоды. Между ними делайте физкультминутки, давайте небольшие поручения. Объясните, что лучше продуктивно поработать 10 минут и отдохнуть, чем просто сидеть за столом час.
- Снижайте влияние окружающих факторов во время выполнения ребёнком задания. Гиперактивный ребёнок не может сам фильтровать внешние раздражители, поэтому в комнате, где он делает уроки не должно быть лишних предметов, звуков радио и телевизора. При оформлении комнаты или уголка избегайте ярких красок и сложных орнаментов. Простота, неярые, спокойные тона, письменный стол, стоящий у ничем неукрашенной стены, создают условия для концентрации.

- С началом учёбы в школе у гиперактивного ребёнка может обнаружиться дисграфия и дислексия (нарушения письма и чтения), выражающиеся в наличии специфических ошибок. В этом случае вам помогут регулярные занятия с логопедом.
- Оградите детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телепередач. Ни в коем случае не допускайте просмотра фильмов ужаса и криминальных историй со сценами насилия.
- По возможности избегайте больших скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее влияние.
- Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте шумных беспокойных приятелей. Объясняйте маленьким гостям правила поведения в вашем доме.
- Из занятий спортом выберите такие, которые помогают выплеснуть лишнюю энергию и одновременно успокаивают. Спорт даст ребёнку проявить себя, научит владеть собой, сформирует волевые процессы, навыки самоконтроля и саморегуляции. Полезно занять его плаванием, йогой. Не выбирайте для ребёнка «агрессивные» виды спорта.
- Если ему хочется приложить свои способности в каком-либо виде деятельности – создайте условия, формируйте среду, развивайте способности. Не ломайте его планов, пытайтесь реализовать свои замыслы.
- Чаще проводите досуг всей семьёй. Полезны прогулки вечером перед сном, когда можно спокойно обсудить события прошедшего дня и запланировать дела на следующий день.

Специальная поведенческая программа:

- Введите чёткие определённые правила поведения для всех членов семьи. Проявляйте достаточно твёрдости и последовательности в воспитании.
- Избегайте чрезмерно завышенных требований к ребёнку. У гиперактивного ребёнка границы возможностей чуть ниже, чем у остальных детей.
- Контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил. Не давайте ребёнку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя» без указания причины.
- Стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии. Объясняйте мотивы поведения окружающих.
- Реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребёнка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.)
- Повторяйте свою просьбу спокойно одними и теми же словами несколько раз.
- Не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принёс извинения за проступок.
- Осуждайте конкретный поступок, не связывая с личностью ребёнка.
- Познакомьте педагогов, знакомых и родственников, которые вступают в контакт с вашим ребёнком, с данной проблемой, чтобы адаптировать их требования под возможности ребёнка, применять правильные методы в поощрении и пресечении каких-то поведенческих проявлений. Не поддерживайте тех, кто ребёнка осуждает, обеспечьте ребёнку «надёжный тыл».
- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать бальную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля.
- Не прибегайте к физическому наказанию! Помните, что поступки ребёнка не всегда являются умышленными. Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка. Доводите желаемую информацию «через сознание».

- Чаще хвалите ребёнка за малейшие достижения (усидчивость, воспитанность, терпение, целенаправленность...). Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.
- Поощряйте ребёнка за те виды занятий, которые требуют концентрации внимания, усердия. Во время игры учите подчиняться правилам, планировать игровые действия, учитывать действия партнёра.
- Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определённые виды работ. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребёнком.
- Воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией.
- Не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое даётся ребёнку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.
- Помните, что словесные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребёнок ещё не готов к такой форме работы. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Помните, что для ребёнка наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач; приём «включённого времени» (изоляция, скамья штрафников, домашний арест, досрочное укладывание в постель); удержание в «железных объятиях»; внеочередное дежурство по кухне и т. д.
- Если ребёнок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругаться. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребёнок будет более ответственно относиться к утренним сборам.
- Если ребёнок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать ответственность за решение проблемы. Пусть ребёнок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину, например, ежедневным мытьём автомобиля в течение недели. В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребёнок будет знать, что ответственность за принятое им решение несёт только он сам.
- Если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убрать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишить себя лакомств, развлечений и обещанных прогулок. Общественное осуждение в семье окажет своё воспитательное воздействие.
- Если ребёнок забросил свою вещь и не может её найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.
- Вслед за понесённым наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». Вообще в коррекции поведения ребёнка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребёнка и игнорировании нежелательного с помощью конкретных положительных стимулов и символических знаковых заменителей.

Не рассчитывайте на быстрый эффект от лечения и занятий других специалистов. Положительный результат достигается после настойчивого и терпеливого воздействия одной и той же коррекционной процедуры, которая на

начальной стадии лечения и педагогического воздействия может представляться абсолютно бесполезной.

Не ждите, пока всё наладится само собой. К подростковому возрасту у детей может наблюдаться нарастание нарушений поведения. Подростки с гиперкинетическим синдромом входят в группу риска по употреблению алкогольных напитков и наркотических веществ, совершению антисоциальных поступков и правонарушений. В колониях для несовершеннолетних – до 80 % гиперактивных детей. Неадекватность поведения, социальная дизадаптация, личностные расстройства могут стать причиной неудач во взрослой жизни. Такие люди суетливы, отвлекаемы, нетерпеливы, импульсивны, вспыльчивы, им трудно удержать внимание на предмете деятельности. Выраженные гиперактивные проявления в зрелом возрасте могут сменяться рядом аффективных и личностных расстройств. Люди с СДВГ в 1,5 раза чаще совершают преступления против жизни и здоровья.

Кроме того, **помощь специалистов чаще оказывается необходимой для вас самих**, поскольку внутрисемейные конфликты иногда обостряются до крайности, что ведёт к эмоциональному перенапряжению и состоянию хронического стресса. Диада «мать и дитя» отражает тесное взаимодействие беременной женщины и плода, а затем матери и ребёнка, сохраняется на долгие годы и способствует не только нормальному развитию ребёнка, но и здоровью самой матери. Нарушение психоэмоционального состояния и психосоматической сферы матери негативно отражается на состоянии ребёнка, успешности его реабилитации. Психолог поможет в анализе вашей личной позиции по отношению к ребёнку, в достижении сбалансированного состояния эмоциональной сферы.

Только благодаря вашему терпению и своевременной, комплексной, систематической помощи специалистов и активной позиции родителей можно «сгладить» состояние ребёнка, предотвратить нежелательные последствия во взрослой жизни и вырастить уравновешенного, здорового и успешного молодого человека. Правда, в это трудно поверить сейчас, когда ежедневно приходится выслушивать жалобы окружающих и терпеть бурную жизнь своего «непоседы».

Успехов вам и вашему ребёнку!