Консультация для родителей: «Советы родителям гиперактивного ребенка»

**Гиперактивность -**синдром дефицита внимания с гиперактивностью, гипердинамический синдром. Гиперактивность проявляется несвойственными для нормального ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью.  
Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и психологический диагноз, который может быть поставлен специалистами по результатам специальной диагностики и наблюдением за ребенком.  
Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Главное отличие активного ребенка 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 подействуют 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.  
Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые признаки гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.  
Характерная черта умственной деятельности гиперактивных детей – цикличность: продуктивно они могут работать 5–15 минут. А затем 3–7 минут мозг отдыхает, накапливает энергию для следующего цикла. В момент адаптации необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой. Гиперактивность у детей способствует возникновению трудностей в освоении чтения письма, счета. Наблюдается задержка в психическом развитии на 1.5–2 года. Недостаточно развита внутренняя речь, которая должна контролировать социальное поведение. У них слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность.

**Как выявить гиперактивного ребенка?**  
Основные проявления гиперактивности можно разделить на 3 блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность и импульсивность. Американские психологи Бейкер и Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

**Критерии гиперактивности:**

Дефицит активного внимания:  
1. непоследователен;  
2. не может долго удерживать внимание, не может сосредоточиться;  
3. невнимателен к деталям;  
4. при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;  
5. плохо слушает, когда к нему обращаются;  
6. с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;  
7. испытывает трудности в организации;  
8. избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;  
9. легко отвлекается;  
10. часто сменяет деятельность;  
11. часто бывает забывчив;

12. легко теряет вещи.  
Двигательная расторможенность:  
1. постоянно ерзает;  
2. проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, теребит пальцами волосы, одежду и т.д.);  
3. часто совершает резкие движения;  
4. очень говорлив;  
5. быстрая речь.  
Импульсивность:  
1. начинает отвечать, не дослушав вопрос;  
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;  
3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);  
4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);  
5. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.  
**Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком:**  
1. поддерживать дома четкий распорядок дня;  
2. выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);  
3. автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);  
4. отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);  
5. сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;  
6. оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);

7. не запрещать действие ребенка в категоричной форме;  
8. не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);  
9. не приказывать, а просить (но не заискивать);  
10. не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.  
11. работать с ребенком в начале дня, а не вечером.  
12. делить работу на короткие периоды. Использовать физкультминутки.  
13. снизить требования к аккуратности в начале работы.  
14. сидеть рядом с ребенком во время занятий. Использовать тактильный контакт.  
15. договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

16. поощрять сразу же, не откладывая на будущее.  
17. Предоставлять возможность выбора.  
18. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!  
**Ограничения:**  
1. Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится малыш, был выключен.  
2. Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.  
3. Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры) – они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.  
4. Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.