



Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического
сопровождения «Росток»

Серия «Психолог – родителю»



Вера Теленкова

КАК ПРИНЯТЬ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА?

Казань, 2016

УДК 37
ББК 474
Т31

Т31 **В.Б. Теленкова**

Как принять гиперактивного ребенка/ В. Б. Теленкова. – Казань: «Фолиант», 2016 – 16 с.

«Как принять гиперактивного ребенка?» (автор В.Б. Теленкова) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

© ГАУ ЦППС «Росток», 2016
© В. Теленкова, 2016
© ООО «Фолиант», 2016



«...В школе проблемы с поведением, проблемы в отношениях со сверстниками. Хотя учиться в принципе не плохо, но жутко невнимательный и рассеянный, пока десять раз ему не скажу – не сделает, сто раз не напомню – забудет. Спрашиваю: «Ты все сложил в портфель на завтра в школу?». Он говорит: «Да, все...» Начинаю проверять: то этого, то того не достает! Я его спрашиваю: «Ну как же так? Ты ж мне только что сказал, что все сложил?». В ответ слышу: «Ой, забыл... ща положу...» И так каждый день. Я сама уже нервная стала, дерганная. Думаю: «Господи, когда же это закончится!»

«...Один раз в чужой куртке пришел со школы, просто перепутал, а эта куртка на него маленькая, а он даже не заметил... Не заметил, что не свою вещь одел! Шапку в школе забыл, на следующий день шапку в школе не нашел. Кулек со спортивной формой на скамейке забыл. Просто со школы шел, решил на скамейке посидеть, встал, пошел домой, а кулек на скамейке так и оставил...»

Знакомая картина, не правда ли? В последнее время родители чаще обращаются к психологу потому, что их ребенок гиперподвижен, гипервспыльчив, гиперраздражителен и гипербезответственен.

Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что гиперподвижны, гипервспыльчивы, гиперраздражительны и гипербезответственны.

«Гипер...» (от греч. hyper – «над», «сверху») – составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово «активный» пришло в русский язык из латинского «activus» и означает «действенный, деятельный».

В дошкольном возрасте с этими детьми трудно справиться, они агрессивны, постоянно конфликтуют, за ними трудно уследить. Причем период негативизма может продолжаться довольно долго. Эти дети во время игры не могут сосредоточиться, предпочитают агрессивные игры. Конфликтность с товарищами наблюдается, несмотря на то, что ребенок любит коллектив и ищет дружбы в нем. Причем период негативности может продолжаться довольно долго.



Помимо повышенной активности, отмечается также невозможность сконцентрировать внимание, импульсивность и рассеянность, вспыльчивость, изменчивость настроения и плохие результаты на занятиях. Ребенок часто завязывает

контакты с другими (незнакомыми) людьми, в чужом окружении пытается привлечь внимание, часто неправильными, своеобразными способами. Родителям с таким «неугомонным моторчиком» бывает очень нелегко! Ребенку тоже не просто: зачастую он устаёт «сам от себя»!

Откуда ветер дует? Причины и механизмы развития синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) окончательно не выявлены, несмотря на большое количество исследований. Однако на современном этапе исследования СДВГ, можно выделить такие факторы как:

- Неблагоприятное течение беременности: стрессы, неправильное питание, курение во время беременности, гипоксия плода, угроза прерывания беременности.
- Неблагоприятные факторы в родах: затяжные, стремительные роды, стимуляция родовой деятельности.
- Наличие у ребенка неврологических заболеваний.
- Негативное воздействие внутрисемейных факторов: конфликты в семье, напряженные отношения между родителями, противоположный тип воспитания, излишняя строгость в отношении ребенка.

Однако часто у родителей бывает ложная тревога. Многие мамы сейчас жалуются на своих малышей только потому, что те, якобы, очень шумно играют или слишком увлекаются подвижными играми.



Конечно, проще все списать на гиперактивность, чтобы оправдать себя в том, что ничего не можешь поделать с расшалившимся ребенком. Однако в данной ситуации это всего-навсего энергичный малыш, которого никак нельзя назвать гиперактивным. В этом случае вам всего лишь нужно научиться его контролировать и направлять энергию в нужное русло. Либо ребенок реагирует на стрессовую ситуацию (развод родителей, смерть близких родственников, отрыв от семьи, переезд и т. п.), при которой у него возникает поведение, схожее с поведением при гиперактивности.



Дети в отличие от взрослых реагируют на стресс именно перевозбуждением и чрезмерной активностью (в то время как взрослые ведут себя заторможено), поэтому наиболее часто задаваемый родителями вопрос: как определить «гиперактивного» ребенка?

ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ:

Дефицит активного внимания

- Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
- Не слушает, когда к нему обращаются.

- С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
- Испытывает трудности в организации.
- Часто теряет вещи.
- Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
- Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

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

Импульсивность

- Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
- Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
- Плохо сосредоточивает внимание.
- Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
- Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.
- При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других – нет, на одних уроках он успешен, на других – нет.)

Импульсивность – особенность поведения человека (в устойчивых формах – черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций.

Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все «за» и «против», он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях.

Выявить импульсивность Вашего ребенка можно с помощью анкеты «Признаки импульсивности». Чем больше признаков импульсивности Вы отмечаете в поведении ребенка, тем выше уровень ее уровень.



АНКЕТА «ПРИЗНАКИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ»

Импульсивный ребенок

- Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
- У него часто меняется настроение.
- Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
- Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
- Обидчив, но не злопамятен.
- Часто чувствуете, что ему все надоело.
- Быстро, не колеблясь, принимает решения.
- Может резко отказаться от еды, которую не любит.
- Нередко отвлекается на занятиях.

- Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
- Обычно ребенок уверен, что справится с любым заданием.
- Может нагрубить родителям, воспитателю.
- Временами кажется, что он переполнен энергией.
- Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
- Требуя к себе внимания, не хочет ждать.
- В играх не подчиняется общим правилам.
- Горячится во время разговора, часто повышает голос.
- Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
- Любит организовывать и предводительствовать.
- Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.



Гиперактивного ребенка ожидают большие трудности в школе. Дело в том, что дети с синдромом гиперактивности невнимательны, неусидчивы, быстро теряют интерес к любому занятию. Такое поведение привлекает внимание учителей. Ребенку постоянно делают замечания. Навыки письма и чтения у гиперактивного ребенка обычно значительно ниже, чем у сверстников. Из-за своей гиперактивности детям сложно адаптиро-

ваться в коллективе, найти общий язык с учителями и одноклассниками. Ребенок не может сконцентрировать внимание на объясняемом материале, с неохотой выполняет домашнее задание.

Если вы воспитываете гипер-активного ребенка, придерживайтесь «позитивной модели воспитания».



**ВОТ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ,
КОТОРЫХ НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ
ВСЕМ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ:**

- Подчеркивайте все его хорошие поступки и успехи.
- Постарайтесь избегать категорического «нет». Если вы запрещаете что-то ребенку – объясните, почему вы так решили.
- Следите за соблюдением чёткого распорядка дня. Соблюдать его должен не только ребенок, но и взрослые! Прием пищи, подъем, отход ко сну, про-



гулки и игры должны быть по расписанию. Оберегайте ребенка от переутомления, так как при нём гиперактивность усиливается. Наладьте режим сна. Ребенок должен ложиться спать и просыпаться в одно время. Он должен высыпаться. Иначе у ребенка снижается самоконтроль, а к вечеру вы можете увидеть его неуправляемым.

- Закрепите за ребенком обязанность либо задание, которое требует систематического исполнения: выгулять собаку, полить цветы, сходить за хлебом и т. д. Не выполняйте его за ребенка!





- Используйте жетонную терапию: придумайте куда вы будете, вместе с ребенком, фиксировать его успехи (это может быть тетрадка, блокнотик, магнитная или меловая доска и т. д.). Такой «дневник» самоконтроля будет являться наглядной картиной происходящего. Отмечайте в дневнике поступки какими-то знаками или балами. Поощряйте ребенка. Но следите за тем, чтобы поощрение не стало главной мотивацией в работе. Тут нужно видеть четкую границу, иначе ребенок, не получив стимула может отказаться от выполнения любой работы.
- Не ставьте перед ребенком задач, с которым он не в состоянии справиться. Не завышайте и не занижайте свои требования. Каждое действие должно быть завершенным!





- Избегайте частого повторения слов «нет» и «нельзя». Не следует навязывать слишком жесткие правила. Ваши просьбы и указания не должны звучать в приказном тоне.
- Любые ограничения и правила, которые вы вводите должны быть выполнимы, перед тем как ввести их подумайте, точно ли вы сможете их выполнить. Например, не стоит говорить ребенку, что он будет смотреть телевизор раз в неделю, вы все равно не сможете всегда выполнять это правило и сами первые сдадитесь. В таком случае все, что вы требуете, все ваши правила будут обесценены.
- Больше времени проводите с ребенком. Вызывающее поведение гиперактивных детей – это их способ привлечь к себе внимание. Учите ребенка правильно общаться с окружающими, знакомьте с правилами поведения в общественных местах. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе и занимайтесь спортом с ребёнком, чтобы направлять активность ребёнка в позитивное русло.





- Старайтесь ограничивать общение ребенка во время игр одним другом или партнёром, при этом избегать беспокойных приятелей и мест скопления большого количества людей.
- Ваш дом должен иметь спокойную обстановку. Если позволяет жилплощадь, предоставьте ребенку отдельную комнату, в которой должно присутствовать минимальное количество предметов. Цвет обоев должен быть однотонным и успокаивающим. Желательно наличие спортивного уголка со шведской стенкой, перекладиной, брусьями и т. д. Это даст возможность ребенку выплескивать накопившуюся энергию, а также будет являться основой для здорового физического развития.
- Не используйте физическое наказание. Доверие между вами и ребенком должно основываться не на страхе, а на доверии. Детям важно чувствовать поддержку и помощь. Будьте спокойны, как бы это ни было трудно.
- Помните, что мама с папой тоже люди – отдыхайте от малыша. Для этих целей используйте бабушек, дедушек, и других членов семьи. Вы должны отдыхать, чтобы быть спокойными и адекватно оценивать ситуацию.





Вера Теленкова

КАК ПРИНЯТЬ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА?

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического сопровождения «Росток»**

Адрес:

420057, РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 4 б

Тел/факс: (843)563-35-16

e-mail : cpprkrostok@mail.ru

Сайт: Росток116.рф

Тираж 1000 экз. Печать офсетная. Бумага мелованная.

Отпечатано в ООО «Фолиант»

420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.