

***Информационно - психологическая
брошюра для любознательных
родителей***

***Тема:
«Гиперактивные дети»***

***«Ребенок больше всего нуждается в вашей
любви как раз тогда, когда он меньше
всего ее заслуживает».***

Э.Бомбек

Уважаемые родители!

Мир постоянно информационно усложняется и не хватает времени для живого человеческого общения. Давайте сделаем первые шаги на встречу друг к другу и совершим небольшую экскурсию в мир детства.

У каждого из Вас порой возникают вопросы и брошюра поможет мне в сотрудничестве с вами. У Вас появится новый домашний собеседник и профессиональный консультант по наиболее актуальным вопросам и волнующим нас всех проблемах.

Я надеюсь, что брошюра заинтересует Вас и станет необходимым гидом и помощником для тех, кому не безразлично будущее своих детей.



Это интересно знать:

- **Гиперактивные дети - какие они?**
- **Это нужно помнить!**

Семейная психологическая копилка:

- **Что делать в сложной ситуации?**
- **Как помочь гиперактивному ребёнку?**

Давайте поиграем.

- **Игры с гиперактивными детьми**

Спрашивали? – Отвечаем

- **Пять рецептов избавления от гнева для родителей**
- **Тест на выявление гиперактивности**

Рекомендуемая литература

Это интересно знать

Гиперактивные дети - какие они?

Бывает, что дети **отличаются повышенной возбудимостью**, конфликтностью, двигательным беспокойством, сниженным вниманием.

Ребенок в целом очень суетлив, его действия хаотичны и беспорядочны.

Такие дети, как правило, считаются неуправляемыми и доставляют много беспокойства окружающим.

Чем они мешают? Они вертятся, шумно играют, провоцируют конфликты со сверстниками, вмешиваются в разговоры, перебивают взрослых, трогают или берут то, что им не положено, ломают игрушки.

Такое поведение рассматривается как **синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ)**.

Важно знать, что такие дети хотели бы вести себя хорошо, но не могут этого сделать из-за трудностей концентрации внимания. Их шумное поведение не объясняется избалованностью или изъятиями воспитания.





Это нужно помнить!

- с пониманием относитесь к поступкам ребенка
- запаситесь терпением и выдержкой. Не считайте ребенка шалуном. Помните, что к нему нужен особый подход.
- не следует предъявлять к ребенку жестких, повышенных требований, которые он не может выполнить, но и не допускайте вседозволенности.
- настаивайте на своем, но доброжелательно, с улыбкой.
- будьте последовательны в своих требованиях к ребенку.
- избегайте шумных кампаний. Не берите по возможности ребенка в крупные магазины, стадион, где окружающая обстановка будет действовать на ребенка возбуждающе.
- организуйте с ребенком совместные спокойные прогулки, игры, занятия.
- как можно реже употребляйте слово «нельзя». А если что-то запрещаете, то ни в коем случае не отменяйте своего решения. Помните о важности последовательности своих действий.

Чаще хвалите своего ребенка, не скупитесь на добрые теплые слова – это очень хорошее средство для всервозбудимого малыша.

Семейная психологическая копилка

Что делать в сложной ситуации?


➤ Научиться не придавать «поступку» чрезмерного значения, сохранять спокойствие. Ребенок должен осознать, что требование – это не прихоть взрослого, а отказ – это не демонстрация враждебности, не наказание за поступок или просто ваше невнимание к просьбе.

➤ Никогда не наказывать, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.

➤ Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребенка. Тактика «ты плохо себя ведешь – ты плохой» прочна, она закрывает ребенку выход из ситуации, снижает самооценку, создает ситуацию страха.

➤ Обязательно объяснить ребенку, в чем проступок и почему так себя вести нельзя. Однако, если мама чуть что срывается на крик, а папа всегда готов шлепнуть, вряд ли можно объяснить ребенку, что кричать и драться нехорошо.





Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль.

➤ Не стоит ставить в пример непослушному ребенку хороших братьев и сестер, сверстников,

Жестокое обращение как вариант отрицательного реагирования или негативного подстегивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.



Как помочь

гиперактивному ребёнку?

➤ Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

➤ Научить ребенка управлять собой – ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

➤ В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

➤ Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.

➤ Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр)

➤ "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

➤ Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

➤ Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

➤ Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

➤ Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовление уроков, прогулки, сна.

➤ Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, т. к. это способствует эмоциональному возбуждению.

➤ Научите малыша расслабляться.

И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.



Давайте поиграем

Игры для гиперактивных детей

«Четыре стихии». По команде ведущего ребенок, сидя на стуле, выполняет определенное движение руками: «земля» – опустить руки вниз; «вода» – вытянуть руки вперед; «воздух» – поднять руки вверх; «огонь» – вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

«"Да" и "Нет" не говори». Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов: «да», «нет», «черный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни или др.)

«Кричалки, шепталки, молчалки». Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – означает, что можно тихо



передвигаться и шептать; на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

Игры с песком просто необходимы для гиперактивных детей, они успокаивают ребенка. Организовать их можно и дома. Песок можно заменить крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

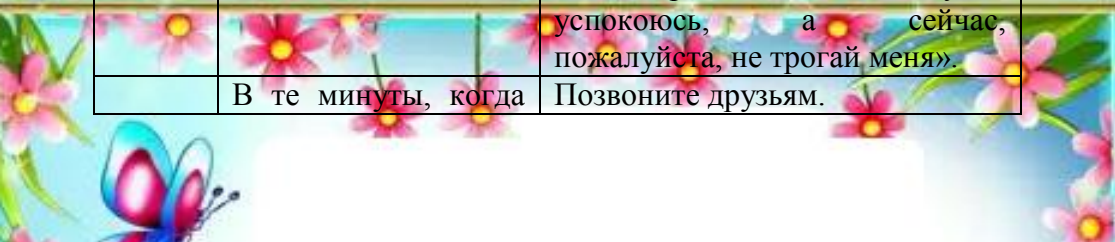
«Археология». Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

«Послушай тишину». По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу или по желанию рассказывают, какие звуки они слышали.



Пять рецептов избавления от гнева для родителей

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно	<p>Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.</p>
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под влиянием стресса и вас легко вывести из равновесия	<p>Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</p>
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<p>Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» « Дела на работе вывели меня из себя, через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».</p>
	В те минуты, когда	Позвоните друзьям.



№ 4	вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	Просто расслабьтесь, лежа на диване. Примите тёплую ванну, душ.
№ 5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.



**Тест на выявление
гиперактивных детей:**



1. у ребёнка беспокойные движения рук, ног, кистей, стоп, на стуле постоянно извивается;
2. не может сидеть на месте, когда это требуется;
3. лёгкая отвлекаемость на посторонние стимулы;
4. нетерпение, не умение дождаться своей очереди;
5. не умение сосредоточиться, на вопросы часто отвечает не задумываясь и не выслушав их до конца;
6. сложности при выполнении предложенных заданий (не связанных с негативным поведением, т.е. прослушал = не выполнил);
7. с трудом сохраняемое внимание при выполнении заданий или при игре;
8. частые переходы от одного не завершённого действия к другому;
9. не умение играть тихо, спокойно;
10. болтливость;

11. мешает другим, пристаёт к окружающим;
12. часто складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь;
13. часто теряет вещи, необходимые в д/с, дома;
14. способен совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях.

Ключ к тесту:

- признаки гиперактивности: 1, 2, 9, 10;
- признаки невнимательности: 6, 7, 8, 12, 13;
- признаки импульсивности: 4, 5, 11, 14.

Если преобладает 8 симптомов из 14 - у ребёнка все признаки гиперактивности

