

Гиперактивность

Для родителей



Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медико-нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики и требующий комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической (с 5 до 10 лет).

Гиперактивность переходит в импульсивность и сохраняется во взрослой жизни. Это работа структур мозга, его не переделать, но можно приспособиться, зная признаки гиперактивности.

Диагностические критерии гиперактивности у ребенка:

- ✚ двигает кистями, стопами, кружится, вертится, стучит;
- ✚ встает с места на занятии без спроса;
- ✚ не может спокойно, тихо играть;
- ✚ находится в постоянном движении;
- ✚ постоянно болтлив;
- ✚ импульсивен – отвечает на вопросы, не дослушав их;
- ✚ с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях;
- ✚ часто мешает другим, пристает к окружающим, вмешивается в беседы или игры других ребят.



Практические советы для родителей с гиперактивными детьми

1. Изменение поведения взрослого и его отношение к ребенку:



- ✚ проявляйте твердость и последовательность воспитания;
- ✚ помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;
- ✚ оценивайте отдельно поступок, а не личность;
- ✚ контролируйте поведение ребенка, не навязывая жестких правил;
- ✚ давайте понять, что ответственность за поступки и действия лежит на нем;
- ✚ не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет», «нельзя» (например: «Сейчас же прекрати, перестань!»);

✚ избегайте, с одной стороны чрезмерной мягкости, с другой стороны завышенных требований к ребенку;

✚ реагируйте на действия ребенка неожиданными способами (например: пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного);

✚ повторяйте свою просьбу спокойно, одними и теми же словами, не меняя фразу много раз;

✚ не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно произнес извинения за поступок (можно произнести за него, например: «Ты хочешь извиниться за свой поступок?»);

✚ выслушивайте до конца то, что хочет сказать ребенок (необходим полный контакт с ребенком).



2. Изменение психологического климата в семье:

✚ уделяйте ребенку достаточно времени;

✚ проводите досуг вместе с семьей;

✚ не допускайте ссор в присутствии детей.

3. Организация режима дня:

✚ установите твердый распорядок дня ребенка и членов семьи;

✚ оградите ребенка от длительных занятий на компьютере (норма 10 - 15 мин. в день);

✚ по-возможности избегайте больших скоплений людей.

4. Специальная поведенческая программа:



✚ придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошее поведение и наказаний за плохое (можно использовать знаковую систему, например – жетоны, фишки, медальки и т. д. – накопление определенного их количества и отражение их в какой-либо форме);

✚ не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразно использовать

спокойное сидение (в углу, на стуле штрафников, в определенном ограниченном месте);

✚ чаще хвалите ребенка, т. к. дети очень чувствительны к похвалам, поощрениям;

✚ воспитывайте у ребенка навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом, агрессией (предложите побить подушку, мягкую спортивную «грушу»);

✚ постепенно расширяйте кругозор обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;

✚ не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

✚ не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

✚ не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

✚ не давайте ребенку одновременно несколько указаний или заданий;

✚ наиболее действенное средство – это поощрение или наказание через лишение или награду.

Подготовлено по материалам сайта:

<http://www.logolife.ru/>

