

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВОСПИТЫВАЮЩИМ РЕБЕНКА С СДВГ



### **Гиперактивность или активность?**

*В последнее десятилетие наблюдается рост обращений к педагогам - психологам по поводу поведения детей – дошкольников. Родители отмечают такие особенности поведения, как повышенная двигательная активность, неорганизованность, беспокойность, быстрая смена занятий. Утверждение – «мой ребёнок гиперактивный» - один из частых запросов, с которым приходят родители на психологическое консультирование. Так ли это на самом деле? Попробуем разобраться.*

*Хочется отметить, что не каждый невнимательный и возбуждённый ребёнок является гиперактивным. Часто за гиперактивных принимают тревожных детей. Их тревога высока и постоянна, они сами не понимают, что их беспокоит. Тревога, как избыточное возбуждение, заставляет их суетиться, делать лишние движения. Тревожный ребёнок что-то роняет, ломает, чем-то шелестит, качает ногой. Однако, тревожный ребёнок гиперактивен лишь в определённых ситуациях и способен контролировать своё поведение.*

Если ребенок активен и энергичен, что может являться проявлением его темперамента (врождённого свойства нервной системы), иногда становится упрямым и непослушным, то не значит, что он гиперактивен. «Нормальная активность» - разглядывать, пробовать на вкус, изучать предметы, осваивать пространство. Ребёнку необходимо проявлять активность для познания окружающего мира. Когда вы долго разговариваете со своей знакомой, а ребенок начинает злиться, не может устоять на месте, он не «гиперактивный». Нередко дети устают и начинают баловаться в магазине, перед сном, давая выход возбуждению, которое накопилось за день. Это временная ситуация. Такое поведение не является признаком гиперактивности.

От нормальной исследовательской активности гиперактивность отличается прежде всего неконтролируемым, бесцельным, постоянным характером. Лазанье по лестнице, мебели не имеет почти никакого познавательного смысла, как и прыжки на месте, и хлопки дверью. Гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях - дома, в гостях, в кабинете врача и психолога, на улице - будет вести себя одинаково: бегать, двигаться, не задерживаясь надолго на любом даже самом интересном предмете. И на него не действуют ни бесконечные просьбы, ни строгие дисциплинарные меры. Он просто не может остановиться. В основе такого поведения лежат проблемы неврологического характера.

### **На что следует обратить внимание родителям, размышляющим на предмет наличия у ребёнка 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 (чрезмерная двигательная активность)**

- ✓ Постоянно ерзает.
- ✓ Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, 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 слабо управляемо правилами.
- ✓ При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты.

*Ни один из вышеназванных признаков не может служить абсолютным критерием достоверности наличия или отсутствия гиперактивного поведения. Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, проявляются постоянно (в любых ситуациях) и длительное время, то родитель может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок гиперактивен. В этом случае следует обратиться за помощью к специалисту, чтобы убедиться, что у ребёнка всё это выходит за границы возрастных норм.*

**Гиперактивность** — это состояние, характеризующееся чрезмерной физической активностью, импульсивностью и трудностями в поддержании внимания и концентрации на задачах. У детей гиперактивность может быть вызвана различными факторами, такими как генетика, неврологические заболевания, недостаток сна, неправильное питание, стресс и тревога.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком заключается в обогащении и разнообразии эмоционального опыта ребенка, развитии самоконтроля, в улучшении отношений с близкими взрослыми, особенно с матерью. Доброе, спокойное и последовательное отношение к ребенку имеет решающее значение для улучшения его состояния.

#### **Рекомендации родителям гиперактивных детей:**

- Установите четкий распорядок дня и последовательно придерживайтесь его. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
- Поощряйте физическую активность на свежем воздухе, чтобы помочь ребенку высвободить лишнюю энергию. Будет здорово если ребенок будет записан в секцию, где найдется выход его энергии.
- Обеспечьте ребенку тихую и успокаивающую обстановку, чтобы он мог сосредоточиться на выполнении задачи.
- Используйте методы положительного подкрепления для поощрения хорошего поведения. Хвалите и подчеркивайте успехи ребенка, чтобы повысить его уверенность в себе.
- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя». Давайте ребенку альтернативу вместо запрещенного действия.
- Разговаривайте с ребенком спокойно, ласково, мягко.
- Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Используйте наглядность для подкрепления устных инструкций.

- Вознаграждайте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, раскрашивание, чтение).
- При необходимости рассмотрите возможность профессиональной помощи – обращение к неврологу, нейропсихологу, дефектологу.

Чтобы помочь гиперактивному ребенку справиться с трудностями, нужно выработать особый воспитательный подход, принимать ребенка таким, какой он есть, и не ругать его за нежелательное поведение. Бережно и уважительно относитесь к особенностям своего ребенка, замечайте его успехи, радуйтесь им, поддерживайте его веру в себя. Комфортный психологический климат в семье, режим дня, занятия спортом, специальные игры и упражнения помогут ребенку стать более внимательным и уравновешенным.

#### *Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте [родители28.амур-иро](http://родители28.амур-иро). Консультации оказываются бесплатно.*