

Рекомендации родителям по гиперактивным детям



Педагог-психолог Шафран Анна Владимировна

Признаки гиперактивности НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

- Часто **неспособен удерживать внимание на деталях**; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.
- Обычно **с трудом сохраняет внимание** при выполнении заданий или во время игр.
- Часто складывается впечатление, что **ребенок не слушает обращённую к нему речь**.
- Часто оказывается **не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций** и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
- **Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий** и других видов деятельности.
- Обычно **избегает вовлечения в выполнение заданий**, которые требуют **длительного сохранения умственного напряжения**(например, школьных заданий, домашней работы).
- **Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома** (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).
- Легко **отвлекается на посторонние стимулы**.
- Часто **проявляет забывчивость в повседневных ситуациях**.

Из перечисленных выше признаков невнимательности по крайней мере шесть должны сохраняться у ребёнка не менее 6 месяцев.

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ



неприемлемо.

- Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.
- Часто встаёт со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
- Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это
- Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
- Часто находится в постоянном движении и ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».
- Часто бывает болтливым.

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

- Часто отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их до конца.
- Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
- Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

Из перечисленных выше признаков гиперактивности и импульсивности по крайней мере шесть должны сохраняться у ребёнка не менее 6 месяцев.

Профилактическая работа с гиперактивным ребёнком

- **Заранее договариваться** с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
- **Об истечении времени** ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее **будильник**, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
- Выработать **совместно с ребенком** систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
- Выработать и расположить в удобном для ребенка месте **свод правил поведения в классе, дома**.
- Просить ребенка **вслух проговаривать эти правила**.
- Перед началом занятия ребенок может сказать, что он **хотел бы пожелать себе сам** при выполнении задания.



Рекомендации родителям гиперактивных детей

1. В своих отношениях с ребенком **придерживайтесь «позитивной модели»**. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил. Помните, что гиперактивные дети **игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале**. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Обнимайте своего ребенка.
2. **Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».** Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
3. **Поручите ему часть домашних дел**, которые необходимо **выполнять ежедневно** (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
4. **Заведите дневник самоконтроля** и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.
5. **Ведите балльную или знаковую систему вознаграждения** (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
6. **Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя.** Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы.

- 7. Не навязывайте ему жестких правил.** Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнение правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы. Попытайтесь объяснить, почему что-то вредно или опасно. Не получается - постараитесь отвлечь, переключить внимание на другой объект.
- 8. Поддерживайте дома четкий распорядок дня.** Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.
- 9. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени,** чтобы он мог его завершить.
- 10. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку.** Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.
- 11. Создайте необходимые условия для работы.** У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов. Засеките по часам, как долго ребенок может оставаться на месте. Если он может спокойно посидеть только пять минут, не заставляйте его работать десять (дайте небольшой перерыв, после чего ребенок снова сможет работать).
- 12. Оберегайте ребенка от переутомления,** поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. **Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.**
- 13. Страйтесь, чтобы ребенок высыпался.** Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
- 14. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя.** Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.
- 15. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.** Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия.
- 16. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию.** Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

Источник:

<http://www.av.psiholog630.edusite.ru/p12aa1.html>

Картинки:

<https://multiurok.ru/files/riekomiendatsii-roditieliam-ghipieraktivnykh-dieti.html>

<https://zen.yandex.ru/media/id/59784e6a7ddde8ed38dd3308/giperaktivnyi-rebenok-597af41a256d5cd10fc573e8>