

### Три «западни», которые подстерегают родителей при воспитании гиперактивного ребенка

Западня	Содержание	Пути преодоления
1.	Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом.	Больше общаться с ребенком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам».
2.	Недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением.	Составить список запретов и четко следовать ему. Составить список: что должны контролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)
3.	Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.	Использование «Лестницы гнева».

### «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ.

1. Отвлечь ребенка от его капризов.
2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
3. Задать неожиданный вопрос.
4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
5. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
7. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
9. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
10. Оставить в комнате одного. Если это безопасно для его здоровья.
11. Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
12. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

### АНКЕТА «ПРИЗНАКИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ»

Заполните бланк ответов.

РЕБЕНОК	ДА	НЕТ
1. Всегда находит быстрый ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно и неверный, но очень быстрый).		

2. У него часто меняется настроение.		
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.		
4. Ему нравится работа, которую можно сделать быстро.		
5. Обидчив, но не злопамятен.		
6. Чувствуется, что ему все надоело.		
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.		
8. Может резко отказаться от еды.		
9. Нередко отвлекается на занятиях.		
10. Когда кто-то из ребят на него кричат, он тоже кричит в ответ.		
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.		
12. Может нагрубить родителям, педагогу.		
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.		
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.		
15. Требуется к себе внимания, не хочет ждать.		
16. В играх не подчиняется общим правилам.		
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.		
18. Легко забывает поручения взрослых, увлекается игрой.		
19. Любит организовывать и предводительствовать.		
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.		

Если в графе «ДА» отмечено 15 – 20 ответов, это может говорить о высокой степени импульсивности, 7 – 14 – о средней степени, 0 – 5 – о низкой степени.

## КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

<b>Высокая двигательная активность</b>	<b>УТВЕРЖДЕНИЕ</b>	<b>ДА</b>	<b>НЕТ</b>
1. Беспокоен в движениях (барабанит пальцами, забирается куда – либо).			
2. Ерзает на месте.			
3. Находится в постоянном движении.			
4. Очень говорлив.			
5. Спит мало.			
<b>Дефицит активного внимания</b>	<b>УТВЕРЖДЕНИЕ</b>	<b>ДА</b>	<b>НЕТ</b>
1. Непоследователен в поведении.			
2. имеет трудности в организации.			
3. непоследователен в поведении.			
4. имеет много незаконченных проектов.			
5. не слышит, когда к нему обращаются.			
6. С большим энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его.			
7. Теряет вещи.			
8. Избегает задач, которые требуют умственных усилий и скучных заданий.			
9. Часто бывает забывчив.			
<b>Импульсивность.</b>	<b>УТВЕРЖДЕНИЕ</b>	<b>ДА</b>	<b>НЕТ</b>
1. не может регулировать свои действия.			
2. Не умеет подчиняться правилам.			
3. Отвечает до того, как его спросят.			
4. не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях.			
5. Часто вмешивается в разговор, прерывает говорящего.			
6. Плохо сосредотачивает внимание.			
7. Не может отложить вознаграждение.			
8. Вариативность поведения (на одних занятиях спокоен, на других – нет).			

Если у ребенка проявляются хотя бы 6 из перечисленных признаков, педагог может предположить, что ребенок, за которым он наблюдает, является гиперактивным.

## СПИСОК ВОПРОСОВ

1. Характерны - ли для ребенка нервные движения (раскачивания ногой и др.)
2. Каковы особенности протекания беременности, родов?
3. Трудно ли ребенку выслушать до конца рассказ, историю, которую рассказывает ему взрослый?
4. Каковы особенности раннего развития ребенка?
5. Верно ли, что ребенок в учебе показывает результаты, которые явно ниже его способностей?
6. Часто ли ребенок нарушает правила?
7. Есть ли в семье другие дети?
8. Характерна ли для ребенка низкая переносимость огорчений?
9. Подчиняется ли ребенок правилам, инструкциям?
10. Бывает ли у ребенка депрессивное состояние?
11. Нравится ли ребенку, когда появляются новые вещи? Хватает ли он их сразу?
12. Часто ли ребенок приходит в ярость?
13. Легко ли ребенок приходит в состояние гнева?
14. Есть ли в семье родственники, склонные к депрессиям, алкоголизму, употреблению наркотиков?
15. Легко ли отвлечь ребенка от выполнения задания?
16. Часто ли меняется настроение ребенка?
17. Трудно ли ребенку справиться со своим гневом? Умеет ли он контролировать свой гнев?
18. Нет ли у ребенка склонности показывать успехи ниже, чем он способен?
19. Нет ли у ребенка привычки «перепрыгивать» с одной программы телевидения на другую?
20. Когда ребенок слушает, заняты ли чем-нибудь его руки (играет в машинки, чертит линии)?
21. Любит ли ребенок смотреть телевизор?
22. Агрессивен ли ребенок?
23. Какая агрессия проявляется чаще вербальная или невербальная?
24. Насколько точно выполняет ребенок инструкции взрослого?
25. Насколько хорошо у ребенка развита координация движений?
26. Страдает ли кто –нибудь из членов семьи синдромом дефицита внимания?
27. Беспокоен ли ваш ребенок?
28. Умеет ли ребенок хранить секреты?
29. Часто ли ребенок отказывается выполнять просьбы, требования взрослых?
30. Имеет ли ребенок привычку лгать?
31. Каков уровень самооценки ребенка?
32. Способен ли ребенок длительное время ждать вознаграждения?
33. Есть ли в семье другие гиперактивные дети?
34. Как ребенок реагирует на замечания взрослых?
35. Часто ли ребенок забывает выполнить поручения взрослых?
36. Характерна ли для ребенка роль «клоуна» в группе детей?
37. Страдает ли ребенок нарушением сна?
38. Как долго спит ребенок?
39. Каков уровень развития мелкой моторики?
40. Умеет ли ребенок планировать последствия своего поведения?
41. Часто ли в семье происходят конфликты?
42. Трудно ли ребенку дождаться своей очереди в игре, на занятиях?
43. Часто ли ребенок задевает вещи, роняет их?
44. Часто ли ребенок является инициатором конфликтных ситуаций?
45. Часто ли ребенку приходится делать замечания дома, на прогулках?

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

### «Как воспитывать гиперактивного ребёнка»

1. Ужесточение дисциплины лишь усложнит положение;
2. Необходимо мягкое, спокойное общение;
3. При работе с ребенком не должно быть криков, приказов, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок очень чувствительный и быстро присоединится к такому настроению. Эмоции могут его захлестнуть;
4. Увеличение учебных нагрузок зачастую ведет к переутомлению, капризам и отказу от учебы вообще. Это довольно частая ситуация, т.к. гиперактивные дети часто обладают неординарными способностями, сообразительны, быстро «схватывают» информацию, от чего у родителей складывается впечатление, что ребенку необходимо увеличить нагрузку. Они записывают его в кружки, секции и т.д.
5. Отказаться от тактики вседозволенности;
6. Почаще хвалить за успехи и достижения, даже самые незначительные, т.к. частые замечания и упреки формируют заниженную самооценку ребенка. Нельзя, однако, забывать, что недопустима похвала неискренняя, незаслуженная. Все дети, особенно гиперактивные (и особо чувствительные), быстро «раскусят» вас и перестанут доверять. Похвала должна быть не слишком эмоциональная.
7. Если взрослый хочет чего – то добиться от ребенка, надо научиться давать четкие инструкции и не поручать несколько дел одновременно: «Сначала убери игрушки, потом почисти зубы,...». Лучше дать те же указания, но отдельно, добавляя следующее только после того, как выполнено предыдущее. Выполнение обязательно надо проконтролировать.
8. Если необходим запрет какой – либо деятельности, то таких запретов должно быть очень немного, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в очень четкой и непреклонной форме. При этом желательно, чтобы ребенок знал, что последует за тем, когда запрет окажется нарушенным. Родители в свою очередь должны быть последовательны в выполнении своих санкций. В противном случае ребенок окажется жертвой настроения взрослых и станет опасаться не конкретного наказания, а неожиданной «эмоциональной бури». Это часто приводит к лжи, изворачиванию...
- Запрет не должен начинаться со слов «НЕТ», «НЕЛЬЗЯ». Гиперактивный ребенок импульсивен и, скорее всего на такой запрет отреагирует резким непослушанием. Поэтому говорить с ребенком надо сдержанно и давать ему возможность выбора. Например, если ребенок носится, как «вихрь», по классу, можно предложить ему побегать на улице, в коридоре или присоединиться к небольшой группе ребят и чем-то заняться. Если ребенок громко кричит, предложить ему громко спеть любимую песню или прочесть стихотворение.
9. В силу своей импульсивности ребенку трудно переключиться с одного вида деятельности на другой по первому требованию. Поэтому лучше за несколько минут до начала новой деятельности предупредить его об этом. Желательно поощрение исполненного в данном случае правила.
10. Чтобы не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание ребенка в местах скопления большого количества людей, стараться не приглашать большого количества гостей. Внешне в такой ситуации ребенок будет очень активен и энергичен. На самом деле такие дети очень быстро утомляются, а это приводит к снижению самоконтроля и к нарастанию гиперактивности.
11. Гиперактивному ребенку нужен четкий режим жизни.
12. По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению.
13. Не всегда спортивные секции способствуют избавлению ребенка от избыточной энергии. Желательно не заниматься силовыми видами спорта. Предпочтительнее гимнастика, танцы, плавание, бег. Большое значение имеет стиль преподавания взрослого. Если тренер придерживается жесткого стиля воспитания и ребенок подвергается большому количеству наказаний и ограничений, то это будет способствовать нарастанию напряжения. Если секцию посещает большое количество детей (футбол, волейбол...), то ребенку необходимо будет искать дополнительный источник освобождения от энергии.
14. Полезны спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых можно спокойно поговорить и обсудить события дня.
15. Использовать пальчиковые игры.

## «ПОРТРЕТ «ОСОБОГО» РЕБЁНКА»

Характерные особенности ребёнка

*Ребёнок:*

Слишком говорлив  
Продуктивно работает с пооперационными картами  
Отказывается от коллективной игры  
Чрезмерно подвижен  
Имеет высокие требования к себе  
Не понимает чувств и переживаний других людей  
Ощущает себя отверженным  
Любит ритуалы  
Имеет низкую самооценку  
Часто ругается со взрослыми  
Создаёт конфликтные ситуации  
Отстаёт в развитии речи  
Чрезмерно подозрителен  
Вертится на месте  
Совершает стереотипные механические движения  
Постоянно контролирует своё поведение  
Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий  
Сваливает вину на других  
Беспокоен в движениях  
Имеет соматические проблемы: боли в животе, в горле, головные боли  
Часто спорит со взрослыми  
Суеглив  
Кажется отрешённым, безразличным к окружающему  
Любит заниматься головоломками, мозаиками  
Часто теряет контроль над собой  
Отказывается выполнять просьбы  
Импульсивен  
Плохо ориентируется в пространстве  
Часто дерётся  
Имеет отсутствующий взгляд  
Часто предчувствует «плохое»  
Самокритичен  
Не может адекватно оценить своё поведение  
Имеет мускульное напряжение  
Увлекается коллекционированием  
Имеет плохую координацию движений  
Опасается вступать в новую деятельность  
Часто специально раздражает взрослых  
Задаёт много вопросов, но редко дожидается ответов  
Робко здоровается  
Годами играет в одну и ту же игру  
Мало и беспокойно спит  
Говорит о себе во 2-м и 3-м лице  
Толкает, ломает, рушит все кругом  
Чувствует себя беспомощным

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЁНКА.

- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Из дня в день время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.
  - Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
  - Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
  - Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
  - В определённый отрезок времени давайте ребёнку только одно задание, чтобы он мог его завершить.
  - Избегайте мест и ситуаций, где собирается много людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребёнка чрезмерно стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребёнка одним партнёром.
  - Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание и т.п.).
  - В отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его каждый раз, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
  - Давайте ребёнку возможность для расходования избыточной энергии. Полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег.
  - Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению у него самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
-