

# АКТИВНЫЙ ИЛИ ГИПЕРАКТИВНЫЙ?

Итак, что же такое гиперактивность? Это совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Предлагаем вашему вниманию «портрет» активного и гиперактивного ребенка.



## ***АКТИВНЫЙ РЕБЕНОК***

- ✚ Большую часть дня не сидит на месте, предпочитает подвижные игры пассивным (пазлам, конструкторам), но, если его заинтересовать, может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.
- ✚ Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.
- ✚ Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) – скорее исключение.
- ✚ Активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, он спокойный в садике, в гостях у малознакомых людей.
- ✚ Не агрессивный, то есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать «коллеге по песочнице», но сам редко провоцирует скандал.

## **ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК**

- Такой ребенок находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать: даже если устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и «истерит».
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушав. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если и спит, то урывками, беспокойно. У него часто случаются кишечные расстройства. Для гиперактивных детей всевозможные аллергии – не редкость.
- Гиперактивный ребенок неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях – будь то дом, магазин, детский сад или детская площадка – ведет себя одинаково активно.
- Гиперактивный ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию: дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства – палки, камни.

## ***КРИТЕРИИ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ***

Большинство исследователей отмечают три основных критерия проявления синдрома гиперактивности (СДВГ), это

**невнимательность,  
гиперактивность,  
импульсивность.**

### **НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ:**

- ✓ Ребенок не способен удерживать внимание на деталях, из-за чего допускает ошибки при выполнении любых заданий.
- ✓ Он не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь, поэтому создается впечатление, что он просто игнорирует слова и замечания окружающих.
- ✓ С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его; легко отвлекаются на посторонние стимулы.
- ✓ Не умеет доводить выполняемую работу до конца, что часто воспринимается как протест. А все дело в том, что он не в состоянии усвоить и придерживаться правил, предлагаемых инструкцией.

- ✓ Невнимательные дети нередко сталкиваются с большими трудностями в процессе организации собственной деятельности. Они стараются избегать заданий, требующих длительного умственного напряжения, часто отвлекаются на посторонние стимулы, и постоянно все забывают и часто теряют вещи.

## **ГИПЕРАКТИВНОСТЬ**

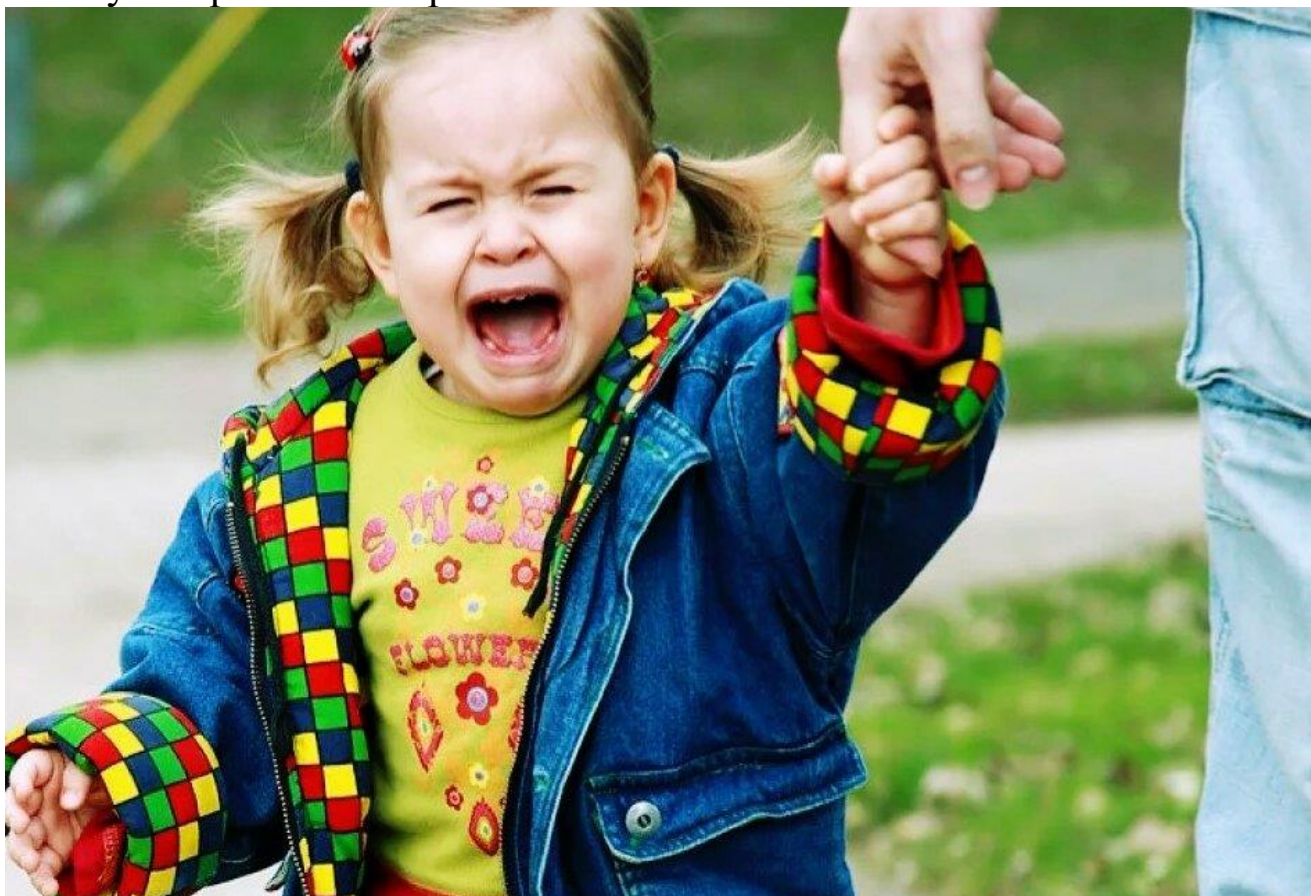
- Двигательная активность такого ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно. Гиперактивные дети не могут играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным. Они всегда нацелены на движение.
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушав. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Часто беспричинно проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигают кистями рук, стопами, елозят на стуле, постоянно оборачиваются). Часто вскакивает со своего места на занятиях (уроках) без разрешения и ходят по группе или других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
- Гиперактивный ребенок спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

## **ИМПУЛЬСИВНОСТЬ**

- Отвечает на вопросы, не задумываясь и не дослушав их до конца; порой просто выкрикивает ответы.
- Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается в разговоры (прерывает их), игры, мешает другим, пристаёт к окружающим.
- Плохо сосредоточивает внимание.
- Не может дожидаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза).
- Не может контролировать и регулировать свои действия, его поведение слабо управляемо правилами.
- при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты; на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других – нет, на одних уроках он успешен, на других – нет.

# ПРИЗНАКИ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Буквально с первых дней жизни у такого ребенка повышен мышечный тонус. Он изо всех сил старается освободиться от пеленок и плохо успокаивается, если его пытаются туго запеленать или даже надеть на него стягивающую одежду. Могут наблюдаться частые неоднократные, немотивированные рвоты. Не срыгивание, характерные в младенчестве, а именно рвоты, что служит признаком расстройства нервной системы. В данном случае важно не спутать их с пилоростенозом – проблемой желудка, не способного принимать много пищи. Поэтому прежде ставить диагноз, необходимо проконсультироваться с врачом.



**На протяжении первого года** жизни гиперактивные дети плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и пр.

**В два – четыре года** у них появляется диспраксия, так называемая неуклюжесть. Дети постоянно что – либо переворачивают или опрокидывают, очень медленно выполняют работу, требующую ловкости и работоспособности. Многие с трудом обучаются езде на велосипеде и

удручающе плохо играют в подвижные игры с мячом. Тело ребенка как бы «не вписывается» в пространство, задевая предметы, натываясь на простенки, дверные проемы. Нередко у гиперактивных детей живая мимика, быстрая речь, подвижные глаза, но они зачастую оказываются как бы вне ситуации: «застывают», «выключаются», «выпадают» из деятельности и ситуации, то есть «уходят» из нее. Но, спустя некоторое время, снова «возвращаются». Проявляется неспособность сосредоточиться на каком – либо предмете или явлении: ребенок разбрасывает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультфильм.

*Наиболее заметными проблемы со вниманием становятся к моменту, когда такой ребенок приходит в детский сад.* Он попадает в коллектив, живущий по определенному распорядку, где от каждого требуется достаточная степень самоконтроля.

Такой ребенок чувствует себя неуютно в коллективе, ведь попав в разряд «неуспевающих», он ощущает негативное отношение к себе взрослых и сверстников, что еще больше усугубляется неадекватным активным поведением. Дошкольника часто ругают взрослые, над ним смеются и «не берут в игру» дети. Из-за этого неуравновешенность, вспыльчивость, заниженная самооценка – получают новый дополнительный стимул. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой даже на ровном месте. Многие дети замыкаются и начинают жить своей отдельной жизнью. Но порой случается и прямо противоположное «ожиданиям» – гиперактивный ребенок становится лидером в коллективе.

Важно помнить, что такие дети, как правило, лишены чувства страха. Они, не задумываясь, могут выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты, нырнуть в воду, не умея плавать и пр. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых, тем более что обычно у таких детей снижена реакция на болевые стимулы, большинство из них спокойно воспринимают удары, порезы и даже довольно серьезные травмы. Часто у них появляются подергивания и тики.

Многие дети жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причем не только ночью, но и днем.

Если болезнь не лечить, то с каждым годом проблемы с поведением ребенка усугубляются.

Диагноз «синдром гиперактивности» (СДВГ) – синдром дефицита внимания и гиперактивности, может диагностировать только невропатолог. *У мальчиков гиперактивное состояние отмечается в 4 раза чаще, чем у девочек.*

Пики проявления: **1 год, 3 года, 6-7 лет, 9-10, 12 лет.** Второй «всплеск» к **14 годам**, что совпадает с периодом полового созревания.

Причины гиперактивности детей очень индивидуальны и в большинстве случаев это сочетание различных факторов, среди которых:

### **1.Наследственность.**

Как правило, у гиперактивных детей кто-то из родителей был гиперактивным, поэтому одной из причин считают наследственность. Но до сих пор не обнаружен какой-то особый ген гиперактивности. Как было сказано выше, гиперактивность больше присуща мальчикам. Отмечено, что большая часть гиперактивных детей – светловолосые и голубоглазые дети.

### **2.Здоровье матери.**

Гиперактивные дети часто рождаются у матерей, страдающих аллергическими заболеваниями, например, сенной лихорадкой, астмой, экземой или мигренью.

### **3.Беременность и роды.**

Проблемы, связанные с беременностью (стрессы, аллергия), курение в период беременности, осложненные роды также могут привести к гиперактивности у ребенка.

### **4. Окружающая среда.**

Некоторые исследователи высказывают предположение, что экологическое неблагополучие, которое сейчас переживают страны, вносит определенный вклад в рост количества нервно – психических заболеваний, в том числе и СДВГ.

### **5. Дефицит жирных кислот в организме.**

Исследования показали, что многие гиперактивные дети страдают от нехватки основных жирных кислот в организме. Симптомами этого дефицита является постоянное чувство жажды, сухость кожи, сухие волосы, частое мочеиспускание, случаи аллергических заболеваний в роду (астма и экзема).

## 6. Дефицит питательных элементов.

У многих гиперактивных детей в организме не хватает цинка, магния, витамина В12.

## 7. Питание.

Всевозможные добавки, пищевые красители, консерванты, шоколад, сахар, молочные продукты, белый хлеб, помидоры, нитраты, апельсины, яйца и другие продукты при употреблении их в большом количестве считаются возможной причиной гиперактивности.

## 8. Отношения внутри семьи.

Причиной формирования гиперактивности может стать и микросоциальная среда ребенка – его семья, по данным исследований не менее чем в 15% случаев. Прежде всего, определяя эмоциональную связь ребенка с матерью, семья закрепляет, а иногда и провоцирует возникновение гиперактивности как определенного способа взаимодействия ребенка с миром. Именно неудовлетворенность ребенка общением с близкими взрослыми часто является причиной такого поведения, ибо взрослый для дошкольника – центр его эмоциональной жизни: отношений, контактов с другими людьми, привязанностей.

Очень часто мамы гиперактивных детей не выдерживают бурной эмоциональности и подвижности своих детей и прибегают к угрозам «лишения любви», воздействуя таким образом на неокрепшие чувства ребенка, манипулируя ими и создавая основу для тревоги, беспокойства и страха и тем самым закрепляя состояние гиперактивности.

Во многих семьях гиперактивных детей постоянно контролируют, тормозя развитие независимости и самостоятельности. В контролирующем поведении родственников значительно больше указаний и гораздо меньше ласки, поощрения и похвалы. В дальнейшем в таких семьях все чаще наблюдается неумеренное ужесточение режима воспитания. В некоторых случаях дети с гиперактивностью могут провоцировать родителей к резко агрессивным реакциям, особенно если сами родители неуравновешенные и неопытные. Ребенка часто наказывают, начинают сомневаться в его способностях, постоянно указывают на ошибки, а иногда начинают считать неполноценным.

Иногда родственники проявляют к гиперактивным детям вседозволенность и непоследовательность. Например, мама принимает решение наказать ребенка, а через пару минут ей становится его жалко, и

она, забыв о наказании, дарит ему новую игрушку. Или сегодня тот или иной поступок запрещает, завтра – разрешает. В результате, ребенок не понимает, какой поступок следует считать хорошим, какой – плохим. Наступает разбалансировка в поведении, а за ней гиперактивность – недостаток самоконтроля, нарушение ритма поведения.

Гиперактивные дети имеют огромный дефицит физического и эмоционального контакта с матерью. В силу своей повышенной активности они как бы сами «уходят», отстраняются от таких контактов с матерью, но на самом деле глубоко нуждаются в них. Из-за отсутствия этих важных контактов чаще всего и возникают нарушения в эмоциональной сфере: тревожность, неуверенность, возбудимость, негативизм. А они, в свою очередь, отражаются на умении ребенка контролировать себя, сдерживаться, быть внимательным, переключаться на другое.

Таким образом, с одной стороны, гиперактивность у детей может быть выражена из-за недостаточного или неадекватного воспитания, а с другой стороны, ребенок с гиперактивностью сам создает условия, которые становятся причиной трудностей взаимоотношений в семье, вплоть до ее распада.

***Исследования показали***, что две трети детей, характеризующиеся как гиперактивные – это дети из семей высокого социального риска. К ним относятся семьи:

- ✓ с неблагоприятным экономическим положением (один или оба родителя безработные, неудовлетворительные материально-бытовые условия, отсутствие постоянного места жительства);
- ✓ с неблагоприятной демографической ситуацией (неполные и многодетные семьи, отсутствие обоих родителей);
- ✓ семьи с высоким уровнем психологической напряженности (постоянные ссоры и конфликты между родителями и детьми, жестокое обращение с ребенком);
- ✓ семьи, ведущие асоциальный образ жизни (родители страдают алкоголизмом, наркоманией, психическими заболеваниями, ведут аморальный образ жизни, совершают правонарушения).

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, ***еще не удавалось никому***, а научиться сотрудничать с ним – ***вполне посильная задача***.



# ОБЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ:



Для родителей очень важно подобрать верный тон, не срываться на крик или не впадать в безудержное сюсюканье. В общении с таким ребенком следует быть мудрым, добрым и терпеливым.

- ✚ У детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказаниям, но зато очень хорошо реагируют на похвалу и одобрение.
- ✚ Необходимо с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на принципах согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать ему делать все, что вздумается. Нужно объяснить, почему это вредно или опасно. Если не получается – отвлечь, переключить внимание на какие – либо забавные сравнения. Выражая недовольство, ни в коем случае не следует манипулировать чувствами ребенка и уж тем более его унижать. Следует эмоционально поддерживать дошкольника во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они не были.

- ✚ Также очень важен физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – со временем это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми.
- ✚ Необходимо поддерживать здоровый психологический микроклимат в семье. Следует оградить ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает ссора, он не должен видеть, а тем более быть ее участником. Родителям нужно как можно больше времени проводить с ребенком, играть, ездить вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет не только для ребенка, но и родителей, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее, а ваши дети показатель того, какой будет ваша старость – одинокой и неблагополучной, или в достатке и кругу любящих детей и внуков.
- ✚ Если есть возможность, лучше выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий и игр, уединения, т.е. отвести для него собственную «территорию». В оформлении следует избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов, он сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- ✚ Можно определить для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держать под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Почему это так важно? Потому что дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями. Они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят и играют. Плюс, такая организация жизни действует на детей успокаивающе.
- ✚ Дав ребенку новое задание, лучше показать, как его выполнить, подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы очень важны. На определенный отрезок времени можно поручить только одно дело, чтобы он мог его завершить (например, с 8.30 до 9.00 убирать свою постель). Можно использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала следует обговорить задание, а потом подключить технику. По мнению специалистов, это будет способствовать снижению агрессии.
- ✚ Любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, уборка дома и пр.), должен быть вознагражден: в качестве приза может выступать маленький подарок,

слова похвалы и одобрения. Примером поощрения могут служить разрешение в качестве разовой поправки посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени, лишний раз сходить на прогулку или купить вещь, о которой он давно мечтает; угощение специальным десертом, предоставление возможности поучаствовать в играх вместе с взрослыми (лото, шахматы).

- ✚ Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в выходные он должен получить дополнительное вознаграждение (например, поездку вместе с родителями за город, экскурсию в зоопарк, поход в театр и т.д.). При неудовлетворительном поведении родители могут словесно высказать свое неодобрение.
- ✚ Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Поэтому родителям не следует ходить с ним часто в гости, крупные магазины, на рынки, кафе и т.д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему дошкольника. А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны для гиперактивного активного ребенка. Они позволяют сбросить избыток энергии. Главное - следить, чтобы он не устал, оберегать от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- ✚ Весьма нелегко, но очень важно научить ребенка «остывать» и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого можно воспользоваться следующими приемами. Когда дошкольник проявляет чрезмерную активность, рекомендуется мягко остановить его, не повышая голоса, предложить отдохнуть, обнять за плечи, ласково погладить по головке обратить внимание на окружающую детей и игрушки, попросить сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе (отвлечение, «убалтывание» ребенка). Можно фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрения и наказания, что ему больше нравится делать и т.д. Такой дневник поможет вам корректировать взаимоотношения с ребенком.
- ✚ Хвалите вашего ребенка, отличающегося гиперактивностью, в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте его успех, но не сюсюкайте. Это поможет укрепить уверенность ребенка в своих силах.
- ✚ Не отдавайте ребенку распоряжения в форме приказаний. Вы можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь», «Пожалуйста, убери обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.

- ✚ Избегайте употребления слов «нет» и «нельзя», а если что-то, запретили, то не отменяйте своего решения.
- ✚ Говорите сдержанно, мягко и спокойно.
- ✚ Давайте ребенку только одно задание – на определенный отрезок времени, чтобы он не был перегружен слишком большим количеством распоряжений.
- ✚ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- ✚ Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (будь то работа с кубиками или раскрашивание и чтение).
- ✚ Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Почему это так важно? Потому что дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями. Они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят и играют. Разрабатывая режим дня своего ребенка, учтите несколько моментов: этот режим не должен меняться длительное время; он должен быть удобен вам, вашему ребенку и не мешать посещать детский сад (школу); режим должен учитывать индивидуальные биоритмы ребенка и его интересы.
- ✚ Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером, старайтесь оградить его от его беспокойных, шумных приятелей.
- ✚ Предложите ребенку следующие задания-игры:
  - 1) в течение 20 секунд рассматривать 10 красивых открыток, а затем разложить их в определенном порядке;
  - 2) выложить фигурки из счетных палочек;
  - 3) раскрашивать картинки;
  - 4) пришивать пуговицы;
  - 5) вырезать картинки и др.Занятия не должны быть продолжительными (до 30 минут), так как дети быстро устают.

Все эти советы направлены на помощь вашему ребенку в преодолении синдрома гиперактивности. Без помощи родителей (вашей помощи) у таких детей будут сложности во взаимоотношениях с людьми: непонимание, осуждение, неприятие «плохих манер» ребенка, отказ сверстников от общения с ним, проблемы правового характера. Так что решать вам.

## *ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ СТАЛИ ПЕРВОКЛАССНИКАМИ*



Без помощи родителей гиперактивные дети не смогут самостоятельно выполнять школьное домашнее задание. И вам, уважаемые родители, выполнение домашних заданий нужно превратить в некий «ритуал», с учетом сильных и слабых сторон гиперактивного ребенка. Пожалуйста, запомните, что такие дети быстро отвлекаются от работы на любые «раздражители»; у них неустойчивая работоспособность; но, возможно, они обладают коротким и очень продуктивным периодом работы без отвлечений. **Вот несколько советов по выполнению заданий:**

- ✓ Ничто в комнате (особенно при занятиях дома) не должно отвлекать ребенка: ни младшие или старшие члены семьи, ни домашние животные, ни звуки радио или телевизора и т.п.
- ✓ На столе, за которым работает ребенок, не должно быть ничего лишнего, отвлекающего внимание.
- ✓ Говорите подчеркнуто спокойно, без раздражения. Речь должна быть четкой, неторопливой, инструкция (задание) ясной и однозначной. Ребенок не поймет сложной инструкции и длинных предложений.

Сначала убедитесь сами, что в инструкции (задании) понятно каждое слово.

- ✓ Для того, чтобы сконцентрировать внимание ребенка, можно использовать систему жестов, мимику, другие средства (например, положить свою руку на руку ребенка, поднять карточку с кружком или восклицательным знаком). Внимание можно привлечь словами, постукиванием карандаша. Важно, чтобы это был один и тот же знак и чтобы он не раздражал ребенка.
- ✓ Обязательным является зрительный контакт, работа «глаза в глаза». Такой прием позволяет ребенку сосредоточиться, не отвлекаться, особенно в тот момент, когда дается задание.
- ✓ В ходе работы можно использовать четкие и короткие указания: «слушай, запомни, не торопись, подумай» и т.д., но они не должны звучать как военные приказы, тон должен быть доброжелательным, спокойным, мягким.
- ✓ Если задание большое, разделите его на части и к каждой давайте инструкцию. Причем начинайте объяснение следующей только после того, как выполнена предыдущая часть.
- ✓ Многим гиперактивным детям необходимо подбадривание и поддержка по ходу выполнения задания. Это придает им уверенность и стимулирует продолжение работы.
- ✓ В случае неадекватного поведения (раздражение, слезы, крик, агрессивность) не делайте грубых замечаний, категорически запрещается кричать, использовать резкие движения. Отвлеките ребенка, отведите в спокойное место, умойте прохладной водой, приласкайте. Пока ребенок не успокоится, он не слышит замечаний и фактически не понимает, чего от него хочет взрослый. Только тогда. Когда ребенок успокоится, его поведение можно с ним обсудить и объяснить, что конкретно вас огорчает. Следует помнить, что, как правило, это дети ранимые, с повышенной тревожностью, они очень быстро устают не только от отрицательных, но и от положительных эмоций.
- ✓ В младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Его продолжительность должна составлять от 2-х до 4-х часов.

# ДВАДЦАТЬ АЛЬТЕРНАТИВ НАКАЗАНИЮ



## 1. Ищите скрытые потребности.

Например, пока вы ожидаете своей очереди в поликлинике или где-либо, дайте ребенку во что-то поиграть.

## 2. Дайте информацию и объясните причины.

Например, если ваш ребенок разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге.

## 3. Ищите скрытые чувства.

Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства.

Например, если ваш ребенок бьет младшую сестренку, побудите его выражать свой гнев и ревность способами, не причиняющими боль другим. Возможно, он должен кричать или злиться.

## 4. Измените окружающую среду.

Иногда это легче, чем пытаться изменить ребенка.

Например, если ваш ребенок постоянно вынимает вещи из кухонных шкафов, закройте их так, чтобы он не мог открыть (есть специальные приспособления).

## 5. Найдите приемлемые альтернативы.

Направьте поведение ребенка в другое русло.

Например, если вы хотите, чтобы ваш ребенок строил крепость в столовой, то не говорите только «нет». Скажите ему, где он может строить ее.

**6.**Покажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел.

Например, если ваш ребенок тянет кота за хвост, покажите ему, как погладить кота. Не полагайтесь на одни слова.

**7.**Желательно давать выбор, а не указание. Принятие решения укрепляет детей; указания вызывают противодействие.

Например, «Ты хочешь почистить зубы до или после того, как наденешь пижаму?»

**8.**Идите на маленькие уступки.

Например, я разрешаю тете не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты сильно устал.

**9.**Дайте время на подготовку.

Например, если вы ожидаете к ужину гостей, скажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел. Будьте конкретны. Ролевая игра может помочь подготовить детей к возможным сложным ситуациям.

**10.**Позвольте случиться тому, что должно случиться (когда это возможно).

Не слишком оберегайте и исправляйте.

Например, ребенок, который не повесил свой купальный халат и полотенце, может найти их завтра все еще влажными.

**11.**Сообщайте ваши собственные чувства.

Дайте детям знать, как их поведение влияет на вас.

Например, «Я очень устаю от собирания крошек в гостиной комнате».

**12.**Применяйте действие, когда это необходимо.

Например, если ваш ребенок хочет упрямо бегать по улице во время совместной прогулки, держите его за руку (при этом объясняя опасности).

**13.**Держите вашего ребенка.

Ребенок, который ведет себя агрессивно или несносно, может извлечь пользу, если вы будете крепко держать его, но одновременно с любовью и поддержкой. Это позволит направить его скрытые чувства в слезы облегчения.

**14.**Удалите ребенка из конфликтной ситуации и останьтесь с ним.

Используйте это время, чтобы выслушать, разделить чувства, поддержать и разрешить конфликт.

**15.**Делайте вместе, играйте. Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру.

Например, «Пока мы убираем, давай представим, что мы семь гномов» или, «Давай почистим друг другу зубы».

**16.**Разряжайте конфликт со смехом.

Например, если ваш ребенок сердится на вас, предложите ему выплеснуть свою злость в подушечной войне с вами. Играйте вашу роль, драматично, поддаваясь. Смех помогает высвободить гнев и чувство беспомощности.



### 17. Заключайте сделку, ведите переговоры.

Например, если вы готовы уйти с игровой площадки, а ваш ребенок еще хочет играть, договоритесь, сколько раз он может спуститься с горки перед уходом.

### 18. Принимайте обоюдное решение конфликта.

Обсудите с ребенком нынешнюю конфликтную ситуацию. Заявите о ваших собственных потребностях и попросите его помощи в поиске решения. Вместе установите правила. Ведите семейные встречи.

### 19. Пересмотрите ваши ожидания.

Дошкольники обладают сильными чувствами и потребностями, и поэтому, для них естественно, быть шумными и любопытными, неряшливыми и упрямыми, нетерпеливыми и требовательными, творческими и забывчивыми, пугливыми и эгоистичными и полными энергии. Постарайтесь принимать их такими, какие они есть.

### 20. Делайте себе перерыв.

**И напоследок**, помните, что для ребенка с СДВГ наиболее действенными будут средства убеждения «через тело», так как призывы, беседы, редко оказываются результативными (гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы):

✚ лишение удовольствия, лакомства, привилегий, запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры.

Прием «выключенного времени»:

- изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);

✚ внеочередное дежурство на кухне и пр.

✚ вслед за понесенным наказанием должно быть позитивное эмоциональное одобрение, т.е. поощрение желательного (хорошего) поведения и игнорирование нежелательного.

Невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере **взросления**, а импульсивность и невнимательность (дефицит внимания) могут сохраняться и во взрослой жизни.

## **Список литературы:**

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми». – М.: Генезис; СПб.: Речь, 2006.
2. «Психолого - педагогическое сопровождение гиперактивных дошкольников: учебно – методическое пособие под редакцией О.В. Токарь, Т.Т. Зимаревой, Н.Е. Липай. – М.: Флинта: МПСИ, 2009.

