

## **Если ребёнок гиперактивный... Советы родителям.**

- Если Вас тревожит, что ребёнок каждое утро неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по – настоящему и приобретя опыт объяснений с учителем, ребёнок будет более ответственно относиться к утренним сборам.
- Если ребёнок, например, разбил мячом окно соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение проблемы. Пусть ребёнок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину.
- Если в семье исчезли деньги, то не стоит требовать признания в воровстве. Это бесполезно. Следует убирать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья вынуждена лишиться себя лакомства, развлечений, обещанных покупок. Это обязательно окажет своё воспитательное воздействие.
- Если ребёнок забросил свою вещь и не может её найти, не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз будет более ответственно относиться к своим вещам.
- **ПОМНИТЕ**, что вслед за понесённым наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия» ребёнка. Постоянно поощряйте желательное поведение ребёнка и игнорируйте нежелательное.
- **ПОМНИТЕ**, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности, невнимательности за короткий срок. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраниться и во взрослой жизни.
- 

### **Как вести себя с гиперактивным ребенком?**

1. Первый и самый главный совет родителям гипердинамичных детей: не пытайтесь держать в себе все свои чувства. Никакого, даже самого олимпийского спокойствия на гипердинамичного ребенка не хватит. Единственное, чего вы добьетесь, "педагогично" пытаясь годами сдерживать себя, - это то, что один вид собственного чада будет вызывать у вас внутреннюю дрожь или глубокое раздражение. Если вы в ярости, скажите или даже крикните об этом. Если в отчаянии - продемонстрируйте это ребенку в полной мере. Если ребенку случилось порадовать вас, порадуйтесь от души, не ограничивайтесь нейтральным: "Давно бы так..." или почти оскорбительным: "Вот так и ведут себя нормальные дети..."

2. Тщательно отделяйте оценку поступков ребенка от оценки его личности. Поступки гипердинамичного ребенка почти всегда ужасны, раздражающи и неуместны. К чему-то вы сумеете притерпеться с годами (например, к тому, что он ест на бегу, забывает в садике свои вещи и засыпает, стоя на локтях и коленях). Что-то так и останется нестерпимым (например, то, что он всегда вбегает в комнату в грязных ботинках и, поминутно обещая: "Больше не буду", также поминутно нарушает свои клятвы). Но личность ребенка - это не только особенности его нервной системы, обусловленные микроорганическими внутриутробными поражениями головного мозга. Иногда за ними трудно разглядеть все остальное, но нужно, необходимо, просто-таки жизненно важно для вашего ребенка, которому и так достается гораздо больше окриков и нравуучений, чем обычным детям. Воспитатель в саду видит в нем несносного шалуна, учитель в начальной школе - постоянно отвлекающегося ученика, который к тому же еще и отвлекает других. Вы должны видеть - личность.

Вот его достоинства: незлобивость, отходчивость, общительность и контактность, щедрость и готовность поддержать любое начинание, легкость на подъем и неистощимый оптимизм - все это его и ваш актив.

Вы осуждаете неприемлемые поступки ребенка и наказываете его за них. Вы, не особенно сдерживая себя, говорите о том, какие чувства вызывает в вас то, что он вот уже в триста двадцать пятый раз... Но раз за разом вы говорите ребенку (и помните сами) о том, что несносные поступки - это еще не личность, что существуют резервы и достоинства, на основе которых все сегодняшние проблемы, несомненно, будут преодолены. Можно сказать:

- Я терпеть не могу, когда грязные ботинки стоят на тумбочке. У меня руки опускаются и не хочется делать ничего хорошего...

Но нельзя (по этому же поводу) сказать так:

- Ты грязнуля и неряха, я терпеть тебя не могу. И ничего хорошего можешь от меня не ждать...

3. Обязательно предоставьте ребенку как можно больше возможностей для реализации его физической, моторной активности.

В доме, где растет ребенок с гипердинамическим синдромом, обязательно должен быть домашний стадион, хотя бы в виде перекладины в дверном проеме, на которой висят кольца, лесенка или канат. Пусть ребенок до изнеможения бегаёт во дворе, играя в футбол или хоккей, лазая на дворовых снарядах или катаясь с горки. Как только позволит возраст, обязательно отведите его в какую-нибудь спортивную секцию. Это может быть тот же футбол или волейбол, но может быть и студия народного танца или пантомимы. Главное, чтобы там не было, как можно больше движения и чтобы ребенку нравилось туда ходить. Гипердинамичные дети редко сразу находят "свою" секцию, они ведь вообще быстро ко всему остывают. Но здесь вы должны проявить настойчивость. Не одно, так другое. Не другое, так третье. Гипердинамичный ребенок, как в воздухе, нуждается в структурированной физической активности. Иначе он и в десять лет будет так же бестолково носиться по двору, как носился в пять. Любые, даже самые незначительные успехи ребенка в спорте (или искусстве пантомимы) должны поощряться. Ведь его так часто ругают...

4. До определенного момента и определенной степени будьте органом планирования и органом для оценки последствий поступков, совершенных вашим ребенком. Это то, в чем он сам трагически слаб. Предвидеть, что будет, оценить, что потом, спланировать, как сделать, чтобы все получилось, - все это гипердинамичному ребенку в буквальном смысле органически недоступно. По крайней мере, до поры до времени. И вот здесь ему приходят на помощь родители. Именно они становятся на время как бы внутренним голосом ребенка, который ненавязчиво, в доступных ребенку выражениях, не развешивая ярлыков, предупреждает, советует, планирует, анализирует и оценивает результаты.

- Это может быть опасным, так как...

- Возможно, Коля обиделся потому, что ты...

- Если ты сейчас поступишь именно таким образом, то в следующий раз...

- Вот этот путь разрешения ситуации оказался явно удачней предыдущих, так как привел

...

- Вероятно, в сходных обстоятельствах всегда имеет смысл поступать именно так...

5. Никогда публично не присоединяйтесь к окружающим в оценке вашего ребенка, даже если по сути, вы и согласны с ней.

Вы, родители, его единственный оплот и защита. Вы знаете его лучше всех, и только вы видите в нем за проявлениями синдрома симпатичную, по-своему страдающую личность.

Пока ребенок будет знать, что кто-то видит в нем не только безнадежного шалуна и "ребенка-катастрофу", кто-то надеется и верит в возможность позитивных перемен, до той поры у него самого сохраняется стимул к самообузданию и самовоспитанию.

6. Гипердинамичный ребенок поверхностен не только в своих увлечениях, но в своей эмоциональности. Старайтесь побольше говорить ему о чувствах, которые испытываете вы сами и другие люди, проясняйте для него нравственную и этическую глубину ситуаций, которые происходят на его глазах, в телевизионных фильмах, в книгах. Сам ребенок может не заинтересоваться этим и даже не заметить возможности "заглубиться" в происходящее. Это вам тоже придется сделать за него. Потом он привыкнет, и у него проявится возможность пользоваться для анализа ситуации заложенными вами алгоритмами.

7. Самая распространенная рекомендация для родителей гипердинамичных детей, имеющаяся практически во всех соответствующих справочниках и пособиях, - "Родители должны тщательно, неустанно и как можно раньше приучать ребенка к усидчивости и внимательности". В этом может помочь одна старая, средневековая игра, которая прекрасно тренирует произвольное внимание и заодно тренирует беглость мышления (которая вообще никому никогда не вредила).

Что хотите, то берите,  
Да и нет - не говорите,  
Черного и белого - не называйте,  
О красном - не упоминайте!  
Вы поедете на бал?..

Только не забывайте чередоваться, не только вы должны "ловить" ребенка, но и он вас. В эту игру можно играть всей семьей, по дороге в школу, моя посуду и стирая белье.

Не вспомнили? Один - спрашивает, остальные (их может быть много) - отвечают. Нельзя говорить: "да", "нет", "белое", "черное". Задача водящего - запутать играющих быстрыми вопросами и заставить их сказать одно из "запретных" слов. Тот, кто "проговорился", - становится водящим.

### **Специальная поведенческая программа.**

1. Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошие дела и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля.
2. Не прибегайте к физическому насилию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определённом месте после совершения проступка.
3. Чаще хвалите ребёнка! Чувствительность к отрицательным стимулам низка, поэтому гиперактивный ребёнок не воспринимает выговоры и наказания, однако, чувствителен к поощрениям.
4. Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определённые виды работ.
5. Воспитывайте в ребёнке навыки управления гневом и агрессией.
6. Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком.
7. Не разрешайте откладывание выполнения задания на другое время.
8. Не давайте поручений, не соответствующих его возможностям, способностям, возрасту.
9. Не давайте одновременно несколько указаний.

10. Объясните гиперактивному ребёнку о его проблемах и научите с ними справляться.
11. Вербальные средства убеждения, призывы, беседы малорезультативны. Наиболее действенными будут: лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры; приём «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафника, домашний арест, досрочное отправление в постель).