

***Информация для любознательных  
родителей***

***Тема:  
«Гиперактивные дети»***

***«Ребенок больше всего нуждается в вашей  
любви как раз тогда, когда он меньше  
всего ее заслуживает».***

***Э.Бомбек***

***Составитель:***

***Полунина Оксана Юрьевна  
педагог-психолог***





## Это интересно знать

### Гиперактивные дети - какие они?

Бывает, что дети **отличаются повышенной возбудимостью**, конфликтностью, двигательным беспокойством, сниженным вниманием.

Ребенок в целом очень суетлив, его действия хаотичны и беспорядочны.

Такие дети, как правило, считаются неуправляемыми и доставляют много беспокойства окружающим.

**Чем они мешают?** Они вертятся, шумно играют, провоцируют конфликты со сверстниками, вмешиваются в разговоры, перебивают взрослых, трогают или берут то, что им не положено, ломают игрушки.

Такое поведение рассматривается как **синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ)**.

**Важно знать**, что такие дети хотели бы вести себя хорошо, но не могут этого сделать из-за трудностей концентрации внимания. Их шумное поведение не объясняется избалованностью или изъятиями воспитания.





### ***Это нужно помнить!***

- с пониманием относитесь к поступкам ребенка
- запаситесь терпением и выдержкой. Не считайте ребенка шалуном. Помните, что к нему нужен особый подход.
- не следует предъявлять к ребенку жестких, повышенных требований, которые он не может выполнить, но и не допускайте вседозволенности.
- настаивайте на своем, но доброжелательно, с улыбкой.
- будьте последовательны в своих требованиях к ребенку.
- избегайте шумных кампаний. Не берите по возможности ребенка в крупные магазины, стадион, где окружающая обстановка будет действовать на ребенка возбуждающе.
- организуйте с ребенком совместные спокойные прогулки, игры, занятия.
- как можно реже употребляйте слово «нельзя». А если что-то запрещаете, то ни в коем случае не отменяйте своего решения. Помните о важности последовательности своих действий.

**Чаще хвалите своего ребенка, не скупитесь на добрые теплые слова – это очень хорошее средство для всервозбудимого малыша.**

# Семейная психологическая копилка

## *Что делать в сложной ситуации?*

➤ Научиться не придавать «проступку» чрезмерного значения, сохранять спокойствие. Ребенок должен осознать, что требование – это не прихоть взрослого, а отказ – это не демонстрация враждебности, не наказание за поступок или просто ваше невнимание к просьбе.

➤ Никогда не наказывать, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.

➤ Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребенка. Тактика «ты плохо себя ведешь – ты плохой» прочна, она закрывает ребенку выход из ситуации, снижает самооценку, создает ситуацию страха.

➤ Обязательно объяснить ребенку, в чем проступок и почему так себя вести нельзя. Однако, если мама чуть что срывается на крик, а папа всегда готов шлепнуть, вряд ли можно объяснить ребенку, что кричать и драться нехорошо.



➤ Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль.

➤ Не стоит ставить в пример непослушному ребенку хороших братьев и сестер, сверстников,

**Жестокое обращение как вариант отрицательного реагирования или негативного подстегивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.**





## Как помочь гиперактивному ребёнку?


➤ Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

➤ Научить ребенка управлять собой – ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

➤ В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

➤ Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.

➤ Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр)



"Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

➤ Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

➤ Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

➤ Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

➤ Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовление уроков, прогулки, сна.

➤ Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, т. к. это способствует эмоциональному возбуждению.

➤ Научите малыша расслабляться.

**И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.**



## Давайте поиграем

### Игры для гиперактивных детей

**«Четыре стихии».** По команде ведущего ребенок, сидя на стуле, выполняет определенное движение руками: «земля» – опустить руки вниз; «вода» – вытянуть руки вперед; «воздух» – поднять руки вверх; «огонь» – вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

**«"Да" и "Нет" не говори».** Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов: «да», «нет», «черный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни или др.)

**«Кричалки, шепталки, молчалки».** Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – означает, что можно тихо передвигаться и шептать;





на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

**Игры с песком** просто необходимы для гиперактивных детей, они успокаивают ребенка. Организовать их можно и дома. Песок можно заменить крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

**«Археология».** Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.


**«Послушай тишину».** По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу или по желанию рассказывают, какие звуки они слышали



# Спрашивали? – Отвечаем!

## Пять рецептов избавления от гнева для родителей

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно	Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под влиянием стресса и вас легко вывести из равновесия	Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» « Дела на работе вывели меня из себя, через несколько минут я

		<p>успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».</p>
<p>№ 4</p>	<p>В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить</p>	<p>Позвоните друзьям. Просто расслабьтесь, лежа на диване. Примите тёплую ванну, душ.</p>
<p>№ 5</p>	<p>Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев</p>	<p>Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.</p>



## **Тест на выявление гиперактивных детей:**

1. у ребёнка беспокойные движения рук, ног, кистей, стоп, на стуле постоянно извивается;
2. не может сидеть на месте, когда это требуется;
3. лёгкая отвлекаемость на посторонние стимулы;
4. нетерпение, не умение дождаться своей очереди;
5. не умение сосредоточиться, на вопросы часто отвечает не задумываясь и не выслушав их до конца;
6. сложности при выполнении предложенных заданий (не связанных с негативным поведением, т.е. прослушал = не выполнил);
7. с трудом сохраняемое внимание при выполнении заданий или при игре;
8. частые переходы от одного не завершённого действия к другому;
9. не умение играть тихо, спокойно;
10. болтливость;
11. мешает другим, пристаёт к окружающим;
12. часто складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь;
13. часто теряет вещи, необходимые в д/с, дома;
14. способен совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях.

### **Ключ к тесту:**

- признаки гиперактивности: 1, 2, 9, 10;
- признаки невнимательности: 6, 7, 8, 12, 13;
- признаки импульсивности: 4, 5, 11, 14.

**Если преобладает 8 симптомов из 14 -  
у ребёнка все признаки гиперактивности.**