

**Лекторий
для родителей дошкольников
«Как воспитывать очень
активного ребенка»**



**Автор – педагог-психолог
ГБУ НСО ОЦДК
Свеженцева А.Г**

Каждый ребенок уникален и неповторим

- Одни дети причиняют своим родителям из-за особенностей своего поведения гораздо больше хлопот, чем другие.
- Есть настолько активные дети, которые минуты не могут посидеть на месте, за ними нужен постоянный присмотр.



Воспитывать очень активного ребенка сложно. О таких детях часто говорят «гиперактивный ребенок», забывая о том, что это медицинский диагноз, который может поставить только специалист.

От чего зависит активность ребенка?

Активность ребенка зависит:

- от возрастных особенностей нервной системы;**
- от характера, темперамента;**
- от эмоционального состояния;**
- от состояния физического и нервно-психического здоровья.**



Активный ребенок – это возрастная норма!

- Ближе к 1 году ребенок овладевает навыками ходьбы и начинает пользоваться этими возможностями. Особенно большие непоседы - малыши 3-4 лет.
- Активность дошкольников связана с возрастной неуравновешенностью нервных процессов, в которых возбуждение преобладает над торможением.
- При правильном воспитании к 6-7 годам ребенок научается управлять своим поведением.



Активность по темпераменту



Ребенок – холерик очень подвижен, не переносит долгого ожидания, подвержен резким переменам настроения. Трудно предсказать, как он поведет себя в новой обстановке. Его поведение подобно урагану. Ребенок-холерик - это ужасный непоседа и спорщик. Он решителен, настойчив и бесстрашен, любит риск и приключения.

Ребенок- сангвиник - живой, жизнерадостный и уравновешенный малыш. Любит очень живые подвижные игры. Часто не доводит до конца начатое ими дело, если оно ему надоедает. Дети сангвиники могут быть невнимательными, несобранными, неаккуратными. Но при правильном подходе взрослых они достаточно легко вырабатывают необходимые качества.



Чрезмерная активность как реакция на стресс

В ситуации стресса (разлука с близкими, развод родителей, конфликт, нахождение в новом непривычном месте) ранее спокойный ребенок может повести себя нетипично – стать двигательльно беспокойным и расторможенным. **Ребенок как бы показывает своим поведением, что ситуация некомфортна, и он ищет выход из нее.** Разрешается проблема, ликвидирован источник стресса – поведение возвращается в норму.



Состояние здоровья как причина чрезмерной активности

- **Чрезмерная подвижность ребенка может быть обусловлена наличием у него некоторых заболеваний (например, заболевания щитовидной железы), а также приемом медицинских препаратов.**
- **Если вашему ребенку поставлен неврологический диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности», проблемы в поведении неизбежны. Настройтесь на долгую кропотливую работу и систематическое лечение.**



Портрет гиперактивного ребенка

- Про таких детей говорят: "Весь как на иголках", "Ни минуты не посидит спокойно", "Сначала сделает, потом подумает". Они буквально не знают ни минуты покоя.
- Особенно непослушны руки, они все трогают, хватают, ломают, дергают, бросают. У гиперактивного ребенка нет такого слова, как «ходьба», его ноги целый день носятся, кого-то догоняют, вскакивают, перепрыгивают.
- Даже голова у этого ребенка в постоянном движении. Но стараясь увидеть больше, ребенок редко улавливает суть.



Портрет гиперактивного ребенка

- Любознательность ему не свойственна, редко задает вопросы «почему», «зачем». А если и задает, то забывает выслушать ответ.
- Хотя ребенок находится в постоянном движении, есть нарушения координации: неуклюж, при беге и ходьбе роняет предметы, ломает игрушки, часто падает. У такого малыша инстинкта самосохранения как будто совсем нет.
- Неусидчивость, рассеянность, невнимательность, негативизм – характерные черты его поведения.
- У него очень быстро меняется настроение: то безудержная радость, то бесконечные капризы. Часто ведет себя агрессивно.



Что такое гиперактивность?



Диагноз гиперактивность подразумевает расстройство неврологического характера, отражающееся на поведении ребенка. Самые распространенные симптомы - чрезмерная активность, возбудимость, дефицит внимания.

Не спешите ставить своему ребенку диагноз! Гиперактивность (СДВГ) – медицинский диагноз, который вправе поставить только врач на основе специальной диагностики, заключений специалистов. Если диагноз «гиперактивность» поставлен достаточно рано и родители выполняют рекомендации специалистов, к школе симптомы сходят на нет.

Критерии гиперактивности

Расстройство внимания

- – не может долго сосредотачиваться на занятии; внимание легко привлечь, но невозможно удержать.
 - слышит, когда к нему обращаются, но не реагирует на обращение;
 - с энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его;
 - имеет трудности в организации (игры, учебы, занятий);
 - часто теряет вещи;
 - избегает скучных задач и таких, которые требуют умственных усилий;
 - часто бывает забывчив.

Сверхактивность

- – суетлив, ерзает, не может усидеть на месте; проявляет беспокойство, совершает посторонние движения (барабанит пальцами, постоянно двигается, даже сидя);
 - играет только в подвижные шумные игры;
 - мало спит, даже в младенчестве;
 - находится в постоянном движении (с «мотором»);
 - очень говорлив.

Импульсивность

- – вначале делает, потом думает;
 - отвечает до того, как его спросят;
 - не способен дожидаться своей очереди;
 - часто вмешивается, прерывает;
 - резкие смены настроения;
 - не может отложить вознаграждение (сразу и сейчас же);
 - не подчиняется правилам (поведения, игры);
 - не задумывается о последствиях своего поведения, поэтому часто попадает в опасные ситуации;
 - имеет разный уровень выполнения заданий (на одних занятиях спокоен, на других – нет).

Причины гиперактивности

генетические

- ребенок унаследовал синдром гиперактивности от старшего поколения

биологические

- гиперактивность вызывается нарушением мозговой деятельности (органическое поражение мозга при внутриутробном развитии, родах и первых месяцах жизни)

психосоциальные

- ошибки воспитания: чрезмерная требовательность и строгость родителей к ребенку, либо чрезмерная опека

Когда начинает проявляться гиперактивность?

- Гиперактивные младенцы очень беспокойны, плохо и мало спят. Мышечный тонус такого малыша повышен. Не любят пеленания, их раздражает стесняющая одежда. Очень чувствительны к малейшим раздражениям — звукам, перепаду температур, освещению — начинают сразу надрывно кричать.
- Уже с первых месяцев жизни конечности гиперактивного новорожденного ребенка все время пребывают в движении. Сидеть, ползать и ходить такие малыши начинают раньше обычного, причем нередко начинают сразу бегать и носиться безо всякой осторожности и опаски.
- Уже в 3-4 года отчётливой становится неспособность ребёнка сосредоточенно заниматься чем-либо: он не может спокойно слушать сказку, не способен играть в игры, требующие концентрации внимания. Особенно ярко нарушения поведения ребёнка видны в ситуациях, требующих организованного поведения, например, на занятиях и утренниках в детском саду.
- Гиперактивность продолжает набирать обороты к началу школьного обучения



Чем отличаются гиперактивные и просто активные дети?

АКТИВНЫЙ

- Активный ребенок, даже если эта активность чрезмерна, вполне адекватен. Он с интересом познает мир.
- Активный ребенок подвижен не всегда, наибольшая его активность проявляется в некоторых ситуациях
- Активный ребенок не обладает излишней агрессией, то есть он может постоять за себя, но никогда не станет провоцировать конфликт.
- Активный ребенок всегда полон энергии и жизнерадостности. У него не отмечаются нарушения сна.



ГИПЕРАКТИВНЫЙ

- Гиперактивный ребенок разговаривает очень быстро. Не заканчивая начатую мысль, он легко переходит к новой теме, задает массу вопросов, не давая возможности сформулировать на них ответ. На фоне повышенной активности часто крайне невнимателен.
- Гиперактивный ребенок активен в любое время и в любом месте.
- Не способен контролировать свои эмоции, часто выступает инициатором в конфликтах.
- Гиперактивный ребенок спит тревожно и беспокойно.

Как воспитывать очень активного ребенка?

Рекомендации родителям

- **Повышенная активность ребенка всегда доставляет хлопоты родителям. И здесь важен контроль, терпение и внимание родителей!**
- **Рекомендации будут во многом похожи и для родителей просто активных детей, и для родителей гиперактивных детей. За исключением такого момента: активность у гиперактивных детей обусловлена особенностями здоровья, поэтому без помощи специалистов медицинского профиля (детского психоневролога) обойтись невозможно!**



Не ругайте малыша за его излишнюю подвижность

- Старайтесь делать меньше замечаний, лучше отвлеките ребенка. Количество запретов должно быть разумным, адекватным возрасту.
- Главная ошибка родителей и педагогов состоит в том, что в гипердинамичных детях они видят проказников, шалунов. Для их обуздания используются наказания, причем перед всеми детьми, что является недопустимым.
- Следите за тем, чтобы ребенок были все время занят.
- Прежде чем отреагировать на неприятный поступок ребенка, сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь успокоиться и не терять хладнокровие. Помните, что агрессия и бурные эмоции порождают те же чувства и у малыша.



Не наказывайте ребенка лишением активности

- «Сядь на стульчик и спокойно посиди полчаса», -гневно говорит взрослый в ответ на проступок подвижного ребенка. Но мы при этом забываем, что для очень активного малыша это очень серьезное испытание!
- Не заставляйте ребенка долгое время спокойно сидеть.
- Если Вы читаете сказку, дайте ему в руки мягкую игрушку, малыш может встать, походить, задать вопрос. Следите за ним, если вопросов становится слишком много и не по теме, ребенок ушел в другой угол комнаты, значит, он уже устал.



Не превышайте нагрузки

- Не стоит усиленно заниматься с ребенком, чтобы он был таким, как другие сверстники.
- Бывает, что такие дети обладают неординарными способностями, и родители, желая их развить, отдают ребенка сразу в несколько секций, кружков. Этого делать не следует, т.к. переутомление ведет к ухудшению поведения, к капризам.



Друзей не должно быть слишком много. А также мероприятий, где большое количество людей, много шума, ярких красок, вызывающих бурные эмоции у малыша.

Не провоцируйте ребенка!

- Не берите его с собой на мероприятия, где потребуется соблюдать тишину и порядок.
- Всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша (острые, бьющиеся предметы, лекарства, бытовую химию и т.д.).
- Выделите в квартире место для активных игр. Главное, чтобы оно было безопасным для ребенка: положите на пол подушки или матрасы, по которым ребенок сможет прыгать. Можно установить специальный спортивный уголок.



Обратите внимание на развитие движений ребенка

- Движения очень активного ребенка не всегда гармоничны. А часто – неловки, неуклюжи, в результате чего он постоянно что-то сбивает, что-то сносит на своем пути, что-то ломает.
- Запишите ребенка в спортивную секцию. Это самый надежный метод направить бьющую через край детскую энергию в нужное русло. Оптимальным вариант – плавание, футбол, баскетбол, восточные единоборства. Командные игры учат не только соблюдать правила и контролировать себя, но и взаимодействовать с другими игроками. А именно умения взаимодействовать со сверстниками часто не хватает очень активным детям.
- Таким детям будут полезны занятия хореографией.



Установите четкий распорядок дня



- Постарайтесь полностью заполнить день полезными занятиями и долгими прогулками, чтобы у ребенка не было времени на баловство и капризы.
- В режиме дня следует предусмотреть утреннюю зарядку, соответствующие возрасту подвижные игры на воздухе или длительные (до небольшой усталости) прогулки.
- Особенно полезны игры, которые одновременно с физической разрядкой, развивают внимание. Физические усилия снимут излишнюю мышечную и нервную активность, что позволит ребенку в течение дня спокойно заниматься разными делами.
- Хорошие результаты дает классический массаж. Растирание в сочетании с поглаживанием уменьшает частоту пульса и понижает возбудимость нервной системы.

Развивайте усидчивость у ребенка



Необходимо приучать ребенка играть в тихие игры, например, мозаику, лото, домино. Помогают и книги – ими можно **ПОСТЕПЕННО** увлечь малыша.

Оценивайте поступки, а не самого ребенка!

- Старайтесь всегда обсуждать с вашим малышом его поведение, делайте замечания в доброжелательной и спокойной форме, не переходя на эмоции.
- Обсуждайте поступок, а не его самого. Спокойно скажите ему, что вы недовольны тем-то и тем-то, и обязательно подчеркните, что вы уверены в том, что он больше не будет этого делать.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми!



Не вешайте на ребенка ярлыки!

- Если вашего ребенка ругают посторонние люди, то нельзя присоединяться к такой оценке в его присутствии. Он должен знать, что его любят и в него верят, что всегда есть шанс исправиться.
- Говоря малышу «невнимательный», «непоседливый», «гиперактивный», мы как бы программируем его на определенное поведение. А ребенок привык доверять взрослым. Раз мама говорит, что я неуклюжий и невнимательный – значит, так и есть!



Используйте короткие, пошаговые инструкции



- Старайтесь, чтобы просьба, обращенная к малышу, не содержала сразу нескольких указаний, иначе ребёнок не услышит вас или выполнит лишь половину того, о чём его попросили.
- Таких детей часто обвиняют в рассеянности, но это не так. Просто малыш не в состоянии воспринять несколько просьб одновременно.

Помните, что ребенку трудно соблюдать правила

Он пытается, но у него не все и не сразу получается. Поэтому, при возможности, повремените с оформлением ребенка в детский сад. А если уже ребенок посещает ДОУ, имейте в виду, что все гладко и легко там не будет. Поэтому запаситесь терпением и постепенно приучайте малыша к законам детского сообщества.



Используйте согласованные требования к ребенку

- Нормы и правила очень важны для ребенка, чтобы определить рамки внешнего мира: что можно, что нельзя, что опасно, а что нет. И, если у взрослых, воспитывающих малыша, требования к нему отличаются, ребенок не знает, как себя вести.
- Взрослым, в первую очередь, необходимо договориться между собой. Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.



Будьте последовательны и в наказаниях, и в поощрениях. Наказание, если без него не обойтись, должно сразу же следовать за провинностями.

Помогите ребенку найти дело по душе

- У ребенка могут проявиться выраженные способности к определенному роду деятельности. Эту особенность следует использовать, предоставив ребенку возможность заниматься любимым делом.
- Если ребенок ещё не определился – помогите ему найти то занятие, которое ему нравится, и он будет в нем успешен. Вы просто удивитесь, насколько долго и сосредоточенно ребенок сможет заниматься этим делом! А это положительно влияет на формирование его усидчивости, устойчивости внимания, умения доводить начатое дело до конца.



Повышайте самооценку ребенка



Очень важно, чтобы работа над чрезмерной активностью повышала самооценку у ребенка, уверенность в своих силах. Наиболее просто сделать это за счет усвоения ребенком новых навыков в повседневной жизни. Поэтому, чаще выражайте похвалу, стимулируя в нем желание, развиваться дальше. Хвалите ребенка за любой пустяк, за все, что сделано правильно.

Обращайтесь к специалисту за помощью

- К подростковому возрасту гиперактивность значительно уменьшается либо вовсе исчезает. Однако импульсивность и нарушения функции внимания сохраняются, вплоть до полного взросления. При этом возможно возрастание агрессивности, нарушений функции поведения, сложностей в отношениях в школе и семье, существенное ухудшение успеваемости.
- Чтобы помочь очень активному ребенку, необходимо установить истинную причину этой активности, для чего требуется проконсультироваться со специалистами.
- Если невропатологом назначена медицинская коррекция гиперактивности у детей, лечебный курс, массаж, соблюдение особенного режима, в таком случае необходимо строгойше следовать рекомендациям.



Установите отношения сотрудничества с педагогами

- **Очень важно, чтобы ребенка окружали внимательные взрослые, понимающие, что ребенку нужен особый подход и дополнительное внимание. Которые бы за проявлениями его недисциплинированности и невнимательности видели не плохое воспитание и скверный характер, а особенности развития ребенка, с которыми он не всегда может справиться самостоятельно.**
- **Если вы посетили психолога и психоневролога, и вам написали рекомендации, поговорите об этом с педагогами.**
- **Ребенку нужен единый подход и общие требования. Только тогда он сможет справиться с теми особенностями поведения, которые вредят и ему, и окружающим**



Быть родителями очень активного ребенка – это...

- Воспитывать активного ребенка очень сложно, но вам придется запастись терпением. Иначе, как же вы можете научить свое чадо, если сами не в состоянии довести начатое до конца?..

- Активный ребенок остро реагирует на любые замечания, нотации, запреты. Таким детям иногда кажется, что их никто не любит, даже родители. Они больше других нуждаются во внимании, теплоте, заботе, любви, не потому что он сделал что-то правильно, а потому что он просто есть.



«Быть родителями очень активного ребенка – это сложно, но здорово. Мой ребенок многому меня учит. В том числе, и тому, как быть ответственным и счастливым родителем».

Открытое письмо гиперактивных детей к родителям и педагогам

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!!!

Чтобы вам было легче с нами жить, а мы Вас любили:

- 1. Не загружайте нас нудной и скучной работой. Больше жизни! Больше динамики! Мы все можем!**
- 2. Не вздумайте давать нам длинных инструкций! На пятнадцатом слове нас больше интересует, какого цвета носки у соседа, чем ваша поучительная речь. Говорите конкретно по делу, не более десяти слов.**
- 3. Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно внимательными, аккуратными и усидчивыми. Это выше наших сил!**
- 4. А вообще - запомните: похвала и порицание действуют на нас сильнее, чем на других!**

Что почитать родителям?

- 1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях.
- 2. Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как?
- 3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.
- 4. Моница Г., Лютова-Робертс Е., Чутко Л. Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая помощь.
- 5. Мурашова Е.В. Дети-«тюфяки» и дети-«катастрофы». Гиподинамический и гипердинамический синдром.
- 6. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам.