

## Воспитание ребёнка с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью

В.Н. Инякина, педагог-психолог  
ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения» г. Тамбов



### Основные причины гиперактивности

Часто гиперактивность - это следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

- 1. Создать ребёнку определенные условия жизни.** Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и вам, уважаемые родители, потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемя сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.
- 2. Воспользуйтесь такими советами:**
  - Ребёнок 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 родителям.

- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто надо выплескивать энергию наружу, научите его этому.
- 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 минимуму.
- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.
- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей.
- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.
- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.
- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.
- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим детям необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!
- 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.
- Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это релаксация, арттерапия (рисование), сказкотерапия (чтение ребёнку сказок).
- И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

### **Рекомендации для родителей**

- В отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку, хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте успехи – это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах
- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя»
- Говорите сдержанно, спокойно, мягко
- Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить
- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, чтение, раскрашивание)
- Поддерживайте чёткий распорядок дня: время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку
- Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности
- Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию; полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия
- Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность, хотя и неизбежна, но может быть устранена под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

