***Родительский практикум***

***Ваш ребенок гиперактивный!?***

Каждому родителю хотелось бы, чтобы у него был такой ребенок, общаться с которым – одно удовольствие: ему «все интересно», Все у него получается, он вежлив, понятлив, с ним легко договориться. Но далеко не каждый ребенок отвечает этим требованиям или представлениям.

Часто бывает по-другому. Нам трудно понять ребенка трудно ладить, попытки договориться приводят в тупик или ведут к конфликту. Поступки детей кажутся нам бессмысленными, вступают в противоречие с нашими «взрослыми» представлениями. Именно так чаще всего и происходит: мы взрослые подходим к ребенку со своими мерками, а ребенок остается в Своем замкнутом мире.

Чтобы понять ребенка необходимо взглянуть на мир его тогда мы откроем для себя глазами, встать на его позицию много нового (правда, не всегда приятного) и в будущем сможем избежать ошибок. Только приблизившись к точке зрения ребенка, мы, наконец, поймем, почему или для чего он сделал то или иное. И никогда не сможем понять и объяснить его поведение с помощью нашей взрослой логики.

Особые трудности вызывают некоторые категории детей. Одна из них-это гиперактивные дети.

Многие из нас сами являются родителями таких детей, кто-то сталкивался с ними в других ситуациях.

**Типичные переживания родителей**

Очень часто, родители пиперактивных детей чувствуют себя дискомфортно. Прежде всего, гиперактивный ребенок не дает взрослым (особенно маме) расслабиться. Его почти невозможно оставить одного, за ним все время необходимо следить «одним глазом» (а то и двумя!): как бы чего не натворил, не причинил вреда, себе в том числе. если собственно двигательная активность Выражена умеренно, то импульсивность, бурная эмоциональность могут утомлять родителей до крайности. С такими детьми редко можно пережить состояние тихого покоя и удовлетворенности. У малыша «на ровном месте» из-за пустяка меняется настроение. Он бурно выражает свой гнев и неудовольствие, что естественным образом порождает у взрослого чувство обиды и раздражения. «Только что играли, так было хорошо! Вдруг все раскидал, раскричался, разозлился! Я так старалась, а он». Поскольку таких переживаний много, они, суммируясь, дают фоновое ощущение вины и неудовлетворенности собой как родителем. Оба ощущения неприятные, и, когда их переживают хронически, возникает тяжелое чувство к ребенку.

**Признаки импульсивности:**
1. частая смена настроения;
2. раздражение, обидчивость, но быстрая отходчивость;
3. быстрые ответы на вопросы без обдумывания, поэтому неверные;
4. уверенность, что справится с любыми заданиями;
5. резко принимает решение (отказ от еды, грубость в ответ, крик в ответ);
6. не подчиняется правилам:
7. увлекается и забывает об обещаниях;
8. Более чувствителен к похвале и порицанию.

Если взрослый приходит к выводу, что имеет дело с гиперактивным ребенком, то встает вопрос-можно ли помочь такому ребенку и как это сделать?

**Как же помочь гиперактивному ребенку?**

Прежде всего, необходимо осознать, что имеешь дело с таким ребенком, что это не его вина, а его беда. Он не может с собой справиться. Наблюдение и выявление индивидуальных особенностей таких детей, анализ конкретной ситуации дает возможность выбрать индивидуальную линию поведения.

> Желательно убрать непоследовательность требований и запретов и при этом лучше предложить альтернативные формы поведения. Т.е. запреты должны быть обоснованы, их должно быть не много.

> Необходимо помнить, что гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать и спокойно сидеть, поэтому нельзя ставить ему сложные комплексные задачи. Желательно обеспечить тренировку сначала одной функции: если упор делается на внимание, то не стоит замечать, что Он ерзает на стуле. Если же тренируется усидчивость, ТО не требуйте активного внимания. И обязательно поощряйте за удачное выполнение того или иного задания.

> Повышенную потребность в двигательной активности вообще не стоит подавлять, лучше дать ей возможность выплеснуться приемлемым способом (спорт. танцы).

> Следует помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в 1-ой половине дня, а также в начале урока, кроме того, работая один на один такой ребенок проявляет меньше признаков беспокойства.

Гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение длительного времени, поэтому обучающий процесс лучше делить на короткие периоды.

> Гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задания и следить за аккуратностью поэтому лучше сначала снизить требования к аккуратности, что позволит ребенку почувствовать себя более успешным. Часто сигналом, помогаю им «включить» внимание ребенка, является тактильный контакт. Можно лишь положить ребенку руку на плечо или взять за руку, и это избавит от необходимости делать бесполезные замечания.

> Гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже, если это требует взрослый. Поэтому лучше договариваться с ребенком заранее, подготавливая его постепенно. Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению ко взрослому, который отрывает его от интересного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, например, будильник и т.д. Попросите ребенка «озвучить» правило, рассказать о нем еще кому-нибудь, написать его. Система поощрений и наказаний должна быть гибкой, но обязательно последовательной. Здесь необходимо помнить, что гиперактивный ребенок не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться часто.

> Так как гиперактивный ребенок очень импульсивен, его внезапные и резкие действия часто носят провокационный характер и эмоциональные реакции у взрослого. Помните, прежде чем рeагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько минут. Тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, вы сможете лучше понять ребенка. Вызывают слишком Родители гиперактивных детей, кроме того, что испытываю огромные трудности в воспитании, еще находятся в тревожном ожидании pеакции со стороны других людей или организаций (школа, детский сад). 3аранее настраиваясь но замечания, родители начинают или отчаянно защищаться или виновато выслушивать их. После чего на ребенка обрушиваются упреки и нотации. Если же родители будут воспринимать ребенка таким, какой он есть, зная, что эти особенности имеют органическую природу, то основании испытывать чувство вины будет меньше.

Кажется, что именно от него зависит комфорт взрослого. Чем сильнее неудовлетворенность, тем. естественно, мощнее призыв, ожидание перемен от ребенка: «Ну, когда ты, наконец, поймешь! (перестанешь, научишься и т.д.)».

Ребенок, со своей стороны, и рад бы, но не получается: организм подводит его. Соответственно его душу тоже терзают неприятные переживания. Во-первых, в связи с эмоциональной неустойчивостью у него чаше бывает «нерадужное» восприятие жизни, особенно по утрам; во-вторых, из-за неустойчивого внимания у таких детей большой опыт неудач, причем пугающе необъяснимых (ребенок-то хотел «как лучше», и вдруг, откуда-то взялись ошибки!). Причем отследить их возникновение ему самому почти невозможно, а призывы взрослых быть внимательнее только усиливают эффект неудач: не только ошибки откуда-то взялись, но еще и не получается быть внимательным.

Поэтому ситуация может стать невыносимой с двух сторон. Мама, переживает, что она плохая мама и получает этому ежеминутные подтверждения. Ребенок переживает, в свою очередь, что он плохой. Каждый с надеждой опровержения смотрит на другого и неизбежно разочаровывается.

Обязательно нужно иметь в виду такого рода переживания ребенка. Они не бросаются в глаза, их оттесняют на второй план более «броские» черты: расторможенность, быстро меняющиеся бурные эмоции и т.д. Иногда об этих переживаниях можно догадаться по вопросам: «Я - глупый? Я - хороший?» или утверждениям вроде: «Я - молодец! Я - вон что могу!», сказанным без особого повода.

Очень важно, чтобы родитель смог отследить внутри себя эту «энергию ожидания облегчения жизни» от ребенка. Он слишком ненадежный объект. Часто родители спрашивают: «Неужели так трудно запомнить, что нужно говорить «Здравствуйте!» (называть взрослых на «Вы», не вскакивать из-за ерунды, не ерзать, не перебивать старших и т.д.)?». Запомнить не трудно, трудно следовать этому (а точнее, практически невозможно).

**Основные черты, присущие гиперактивным детям**

Хотелось бы выделить основные черты, присущие гиперактивным детям. Например, внешние проявления гиперактивности - это:

* невнимательность
* отвлекаемость
* импульсивность
* повышенная двигательная активность.

Часто к этим проявлениям добавляются проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении.

Признаки гиперактивности проявляются рано. Уже в младенчестве эти дети бывают «неудобными». Они плохо спят, беспокойны, с ними нет ни минуты покоя. Связано это с тем, что в основе возникновения гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), которая, возможно, требует медикаментозного лечения. Каждый, кто сталкивался с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет он окружающим. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, упреки, замечания, угроза наказания не улучшают его поведения и даже становятся источником новых конфликтов. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и окружающие. Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще никому не удавалось. Можно только попытаться научиться жить с ним более мирно.

Итак, гиперактивный ребенок очень подвижен, вспыльчив, раздражителен и безответственен. Он часто задевает и роняет предметы, суетится, толкается, создает конфликтные ситуации. Он часто обижается, но/о своих обидах быстро забывает. Такому ребенку/трудно контролировать свое внимание, он легко отвлекается, задает много вопросов, но не дожидается ответов. То есть, можно выделить 3 направления проявления гиперактивности: расторможенность, дефицит внимания, импульсивность.

**Признаки двигательной расторможенности:**

1. постоянно двигается (ерзает)
2. выглядит беспокойным (суетлив)
3. мало спит
4. говорлив.

**Признаки дефицита внимания**:

1. непоследователен
2. не слушает
3. берется за задание и не заканчивает
4. трудности организации
5. теряет вещи
6. забывчив
7. избегает умственных усилий.

Гиперактивный ребенок хочет чувствовать себя успешным, но ему это удается с трудом, поэтому следует продумать поручения и помнить, что он будет этим заниматься лишь до тех пор, пока ему не надоест. Во время занятия следует находиться рядом с ребенком и при необходимости помочь ему. Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему долгие нотации - эта речь не будет выслушана до конца и осознана. Лучше заранее установить четкие правила, требования должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

Добивайтесь выполнения одного конкретного требования и только потом переходите к следующему.

**Коротко о главном или правила для родителей**
**гиперактивных детей**

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшайте рабочую нагрузку ребенка.
3. Делите работу на более короткие, но более частые периоды. Используйте физкультурные перерывы.
4. Снижайте требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировалось чувство успеха.
5. Посадите ребенка во время занятий рядом со взрослым.
6. Используйте тактильный контакт (прикосновения, поглаживания и т.д.).
7. Договаривайтесь с ребенком о тех или иных действиях заранее.
8. Давайте короткие, но четкие и конкретные инструкции.
9. Используйте гибкую систему поощрений и наказаний.
10. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
11. Предоставляйте ребенку возможность выбора.
12. Оставайтесь спокойными (попытайтесь)!