

Как воспитывать гиперактивного ребенка



Содержание

1. Гиперактивный ребенок: что делать и чего ждать родителям?
2. Специфика воспитания гиперактивного ребенка
 3. Что делать, если ребенок рассеянный?
 4. Как воспитывать импульсивного ребенка?
 5. Как конструктивно использовать избыточную энергию ребенка?
6. Чего делать нельзя при воспитании гиперактивных детей?

Дети дошкольного возраста часто очень активны, импульсивны и рассеяны, но никаких заболеваний центральной нервной системы у них нет. Далеко не все родители способны разграничить особенности детского характера и темперамента и синдром гиперактивности – для возникновения опасений признаки патологии должны проявляться и повторяться в течение долгого времени. Точный диагноз может поставить только специалист после комплексного обследования.

При возникновении подозрений не пытайтесь накормить отпрыска успокоительными. Первое, что нужно сделать, – обратиться к доктору. Второе – запастись терпением.

Гиперактивный ребенок: что делать и чего ждать родителям?

Предположим, обследование подтвердило ваши подозрения и у вашего ребенка действительно синдром гиперактивности. Как воспитывать гиперактивного ребенка?

Главный момент — не впадайте в панику. Такие дети обладают уникальными способностями, а если правильно заниматься с ними, то и потенциальными возможностями.

Для того чтобы развить у особенных гиперактивных детей умения и навыки, которыми они ранее не обладали, необходим такой же особенный родительский подход:

1. Во-первых, постарайтесь смягчить любые проявления агрессии. Импульсивность и драчливость имеют непреднамеренный характер у таких детей. Объясните вашему чаду, что агрессивные действия разрушительны и вредны и что их нужно сдерживать. Расскажите ребенку, что приносить извинения за причиненный вред — это первая необходимость. Агрессивное поведение необходимо исправлять сразу, как только заметите его, чтобы защитить ребенка от взаимных обид среди сверстников и психологических травм из-за драк, споров или оскорблений.
2. Во-вторых, не воспринимайте гиперактивность ребенка как свою вину. Причины гиперактивного поведения может быть масса и практически все они не зависят от родителей, а потому вместо терзаний чувством вины лучше заняться поиском решения возникшей проблемы.
3. В-третьих, гиперактивные особенные дети нуждаются в разнообразной поддержке и помощи квалифицированных и любящих взрослых — задействуете усилия всей заинтересованной группы людей: воспитателей, преподавателей, психологов. И помните, что традиционные методики воспитания необычных детей, как правило, неэффективны.
4. В-четвертых, не вешайте ярлыки и противодействуйте этому в обществе. Ярлык «плохое поведение», а за ним «плохой ребенок», возникающие из-за нестандартного поведения отпрыска, провоцируют его на еще большие проступки, агрессию и неадекватное поведение — малыш привлекает внимание взрослых. Ярлыки усугубляют антисоциальное поведение и нивелируют все цели воспитания: сформировать личность, которая сможет быть счастливой в учебе, работе и личной жизни.
5. В-пятых, гиперактивного ребенка делает более спокойным и уравновешенным тесное общение с родителями. Ласковый и понимающий подход к чаду способен сдержать его вспыльчивость, и помочь сконцентрировать внимание на каком-либо занятии. Это может быть время, проведенное наедине с малышом, чтение сказок, беседы, совместное прослушивание тихой и спокойной музыки, ласковые объятия и постоянный визуальный контакт.
6. В-шестых, гиперактивные дети практически всегда нуждаются в квалифицированной помощи специалиста по воспитанию или психолога. Эти специалисты помогут ребенку избавиться от негатива и заниженной самооценки, возникшей из-за неприятия его в воспитательном или учебном заведении (сад или школе). Часто ребенок все делает назло только потому, что не находит понимания у своего близкого окружения, а потому родителям тоже не мешает посетить психолога, чтобы научиться формировать альтернативную наказаниям форму поведения в ответ на агрессию, импульсивность и непослушность ребенка.
7. В-седьмых, для гиперактивных детей очень важна среда, в которой они находятся. Составьте список мест и ситуаций, в которых ребенок чувствовал себя комфортно и был спокойным. Обращайте внимание на то, как влияют на его поведение сверстники. Исключите из круга общения детей, которые усугубляют импульсивность и агрессию вашего отпрыска. После анализа попытайтесь устроить его окружение и стиль жизни в соответствии с этим списком.
8. В-восьмых, у вас есть шанс воспитать из гиперактивного ребенка одаренного и талантливого взрослого. Невнимание у таких детей часто переходит в гипервнимание, а интенсивной концентрацией могут похвастаться далеко не все дети и взрослые. Также во многих профессиях очень важны способности фантазировать, воображать и замечать детали, что свойственно детям с гиперактивным поведением. Ребенок, неспособный проводить время впустую, может вырасти и стать трудоголиком. Миф о

том, что гиперактивность предполагает лень, не выдерживает ни одного исследования в этой области.

Помните, что не существует единого руководства по обучению и воспитанию гиперактивных детей. Любая методика индивидуальна и должна пересматриваться при отсутствии реакции ребенка.

Специфика воспитания гиперактивного ребенка

Гиперактивные особенные дети видят мир по-другому, реагируют на него не так, как все и решают возникшие задачи и трудности иначе. Эти отличия требуют специфического подхода к обучению и воспитанию гиперактивных детей.

Что делать, если ребенок рассеянный?

Почти невозможность гиперактивного ребенка сосредоточиться приводит к нестабильному интересу к занятиям и отсутствию концентрации на каком-то одном предмете. Постоянная рассеянность ребенка требует выполнения психологического закона трехкратного «Н»: короткие, но частые наставления, награды, напоминания. Несколько советов по борьбе с рассеянностью детей:

- Старайтесь всегда, разговаривая с ребенком, устанавливать зрительный контакт.
- Используйте короткие фразы, обращаясь к малышу, как правило, у детей с гиперактивностью страдает аудиальная память. Просите ребенка повторять то, что вы сказали, а не ограничиваться односложными ответами.
- Говорите четко, ясно, прямо и единожды: «Перестань прыгать/бегать/кричать». Используйте не абстрактные фразы вроде «убери в комнате», а конкретные: «убери книги на место», «убери игрушки в ящик». Задания должны быть ясными и последовательными.
- Ставьте задачи поочередно и постепенно, проверяя выполнение предыдущей. Ребенок может не запомнить все задания, высказанные одновременно: «Иди в комнату, умойся, переодень футболку, сделай домашнее задание...».
- Попробуйте дробить домашние задания на небольшие задачи. Можно начать выполнять работу вместе, а затем отойти и иногда подходить с предложением помощи или совета.
- Говорите с отпрыском лично. Не кричите из кухни «Иди обедать!», если дитя во что-то играет. Присоединитесь к игре, и при первом удобном моменте позовите его к столу. Гиперактивность не означает упрямство или глупость, просто ребенку сложно быстро перейти от своих действий к вашим.
- Для привлечения внимания ребенка и его концентрации можно использовать нестандартный подход: игры, рассказы, юмористические приемы, интересные жесты, мимику, прикосновения.
- Ребенок нуждается в порядке, тем более – гиперактивный, поэтому навсегда исключите беспорядок там, где вы живете.
- Старайтесь держать отпрыска в поле зрения и слуха. Гиперактивным детям очень легко найти отвлекающий объект, поэтому им нужно постоянно помогать концентрироваться на конкретной задаче.
- Хвалите и благодарите детей за выполненные задания. Будет это словесная похвала или материальное вознаграждение – решать вам.

Как воспитывать импульсивного ребенка?

Поведение гиперактивных детей зависит от импульса, они не могут спрогнозировать последствия, поэтому будьте готовы к тому, что ребенок может попадать в несчастные случаи.

Рекомендации, как бороться с импульсивностью:

- Приучите вашего ребенка считать в уме, например, до десяти, и только после этого что-либо делать. Попробуйте объяснить отпрыску, что есть действия и их последствия, и это всегда нужно учитывать. Воспитайте в отпрыске способность представлять себя на месте другого человека. Закрепляйте привитые навыки на практике.
- Давайте возможность отпрыску делать выбор. Принятие решения заставляет его остановиться и не поступать импульсивно. Вопрос может быть, например, таким: «Какие задания ты бы сделал в первую очередь: по математике или русскому языку?»
- Доверьте ребенку заботу о домашнем питомце, чтобы воспитать эмпатию, мягкость, чуткость, умение присматривать за живым существом.
- Помните, что рядом с импульсивным ребенком не может находиться такой же воспитатель – это абсолютно недопустимо. Работайте над собой, в первую очередь, будьте мудрее в любой ситуации. Вашему ребенку не на кого больше положиться, кроме вас.
- Заранее продумывайте, чем занять ребенка во время вынужденного ожидания, например, в очереди. Это могут быть мысленные игры или словесные, книга, ваш интересный рассказ.

Как конструктивно использовать избыточную энергию ребенка?

Бесцельные движения, беспокойство, постоянная суета детей с гиперактивностью вынуждают их родителей постоянно и без устали присматривать за ними. Главная родительская задача – применить избыточную энергию ребенка в конструктивном русле.

Рекомендации по борьбе с повышенной моторикой гиперактивного отпрыска:

- Вы должны научить ребенка полностью расслабляться, например, с помощью спокойной музыки, дыхательных упражнений или медитации.
- Ваш отпрыск должен уважать личное пространство окружающих его людей.
- Обустройте ваше жилье так, чтобы ребенок чувствовал себя в нем комфортно. Учтите, в доме вряд ли когда-нибудь будет идеальный порядок, не ждите от гиперактивного ребенка слишком много.
- Воспитайте в ребенке умение внимательно слушать и не перебивать.
- Сохраняйте стабильность и систематичность методов воспитания. Попустительство может разрушить результаты годами внедряемой концепции.

Чего делать нельзя при воспитании гиперактивных детей?

Существует несколько «золотых» правил, указывающих родителям, чего избегать и чего категорически делать нельзя при воспитании гиперактивных детей:

- Не используйте слово «нет» в разговоре с ребенком. Попробуйте строить фразы так, чтобы в них не было запретов через отрицание. Например, вместо запрета «не ходи по газону» скажите «иди по дорожке».
- Не читайте длинных нотаций. Запрещайте коротко и понятно.
- Не наказывайте. Наказания только злят гиперактивного ребенка, он не способен понять, за что его наказали.
- Не используйте слово «плохо» в высказываниях по поводу поведения отпрыска. Вместо «не делай этого» используйте «мы вместе сделаем правильно».
- Забудьте о негативе и скандалах. Это касается отношения к ребенку, к себе и к ситуации.
- Не отдавайте малыша в секции или кружки, чтобы там направили его энергию в нужное русло. Дети с гиперактивностью не могут выдержать повторения в любом их виде. Составьте график «выплескивания энергии» для ребенка дома, если нет возможности нанять индивидуального тренера.

- Не забывайте о безопасности гиперактивного ребенка, ведь для него получить ссадины, порезы или синяки — пустячное дело.
- Не пытайтесь исправить ошибки во время усердного выполнения задания, это может сбить увлеченность малыша.
- Не допускайте переутомления ребенка (телевизор, компьютер, магазины, рынки и т.п.).
- Не предъявляйте к дитю завышенных требований.
- Не заставляйте отпрыска есть через силу.
- Не забывайте говорить малышу о том, как вы его любите.

Заниматься воспитанием гиперактивного ребенка чрезвычайно сложно, возможно, порой вы будете чувствовать, что это он управляет вами, а не вы им. Но всегда помните: особенные дети не хуже всех, они просто другие. Развивайтесь, постигайте нестандартные методики воспитания и однажды поймете, что не только вы делаете своего отпрыска лучше, но и он вас.