

# Очень подвижный и невнимательный ребёнок

особенности развития и воспитания



## *Особенности развития и поведения*

Первое, что бросается в глаза при знакомстве с гипердинамическим ребенком, это его чрезмерная и какая-то «бестолковая» подвижность.

Не всегда, но достаточно часто у гипердинамических детей наблюдаются те или иные нарушения сна. Ребенок может всю ночь вопить, требуя укачивания. Может спокойно «гулять» с трех ночи до восьми утра, потом спать до шести вечера. Может спать не больше трех часов кряду. Причем объяснить почему так происходит (режутся зубки, болит животик и т.д.) совершенно невозможно.

Исследование предметов у такого младенца часто носит интенсивный, но крайне ненаправленный характер. То есть ребенок отбрасывает игрушку прежде, чем исследует ее свойства, тут же хватается другую (или несколько сразу) только для того, чтобы спустя несколько секунд отбросить и ее. Внимание такого младенца очень легко привлечь, но совершенно невозможно удержать.

Еще одна особенность гипердинамических детей — они не учатся не только на чужих, но даже на своих ошибках. Ребенок на детской площадке, залез на высокую лесенку, не мог слезть. На следующий день на той же детской площадке он первым делом бежит к той самой лесенке.

Гипердинамические дети, как правило, не злы. Все обиды они быстро забывают, вчерашний обидчик или обиженный сегодня у них — лучший друг. Но в запале драки, когда отказывают и без того слабые механизмы торможения, такие дети могут быть безотчетно жестоки и неостановимы.

Гипердинамический ребенок постоянно все теряет.

При общении с такими детьми надо учитывать, что все их чувства достаточно поверхностны, лишены объема и глубины. Если гипердинамический ребенок не меняет своего поведения из-за недомогания матери, усталости отца или неприятностей, случившихся с приятелем, то он вовсе не бесчувственный эгоист, как может показаться с первого взгляда. Скорее всего, он просто не заметил всего вышеперечисленного. Познание, оценка чувств и состояния других людей — сложная аналитическая работа, требующая большого напряжения и концентрации внимания на другом человеке. А вот с концентрацией-то у гипердинамического ребенка — большие проблемы! Поэтому не

стоит ждать от такого ребенка чудес понимания — лучше просто сказать ему о том, что именно вы (или кто-то из окружающих) сейчас испытываете. Гипердинамический ребенок легко примет это как факт и, возможно, постарается как-то учесть. Настоящие проблемы гипердинамического ребенка (и его семьи) начинаются вместе со школьным обучением. Иногда чуть раньше — при подготовке к школе. На сообразительность и собственно умственные способности гипердинамических детей жалуются редко.

## **Общие советы родителям гиперактивных детей**

### **Ограничения**

- Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится малыш, был выключен, поскольку нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона.
- Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.
- Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры).
- Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.

### **Окружающая обстановка**

- Организуйте ребенку личное пространство: своя комната (если есть возможность), игровая зона, стол для занятий, спортивный уголок. Это пространство должно быть хорошо продумано и спланировано. Для всех личных вещей ребенка должны быть устроены удобные системы хранения для того, чтобы он приучался не терять вещи и класть их на место.
- Комната ребенка должна быть подчинена принципу «минимализма»: спокойные цвета обоев, занавесок, небольшое количество мебели. Игрушки, кроме самых любимых, должны быть убраны в закрытые шкафчики и ёмкости, чтобы посторонние предметы не отвлекали малыша от его занятий.
- Обезопасьте квартиру – уберите подальше аптечку, бьющиеся и острые предметы, опасные вещества (бытовые ядохимикаты, чистящие и моющие средства), поставьте ограничители на окна и заглушки на розетки.

### **Семейная атмосфера**

- Чтобы помочь ребенку, необходима благоприятная обстановка в семье – хорошие, доверительные взаимоотношения и взаимопонимание между родителями и ребенком, разумные требования родителей, единая, последовательная линия воспитания.
- Необходимо с пониманием относиться к проблеме ребенка и оказывать ему всяческую поддержку. Ребенку нужно ваше искреннее, доброе, заинтересованное и внимательное отношение.
- Хотя это и сложно, но всё же, старайтесь в большинстве случаев подавать своему сыну/дочери пример спокойного, доброжелательного, сдержанного, позитивного и мягкого общения. Разговаривайте с ребенком тихо и спокойно.
- Гиперактивные дети особенно нуждаются в привычной обстановке – это их успокаивает. Поэтому старайтесь придерживаться четкого распорядка дня, обязательен дневной сон (или хотя бы отдых в кровати) (он будет давать ребенку возможность выспаться и восстанавливать свои силы).

## Воспитание ребёнка с СДВГ

- У гиперактивных детей часто бывает заниженная самооценка. Укрепляйте уверенность ребенка в своих силах. Хвалите, поощряйте, отмечайте то, что хорошо получилось, поддерживайте малейшие попытки сдерживать свои бурные проявления. Давайте ему самые различные задания и просите о помощи.
- Опирайтесь на положительные стороны вашего чада: доброта, отходчивость, общительность, щедрость, активность, оптимизм, легкость на подъем и пр.
- Не сравнивайте успехи своего ребенка с развитием других детей. И отделяйте оценку поступков ребенка от оценки его личности. Осуждайте поступки, а не самого ребенка.
- Чувства гипердинамичного ребенка чаще всего поверхностны. В подходящих ситуациях рассказывайте ему о том, что испытывают другие люди, таким образом вы будете малыша учить анализировать и смотреть в глубь происходящих событий.
- Гиперактивный ребенок тяжело воспринимает критику, выговоры и наказания. Он начинает протестовать и защищаться, ведя себя ещё хуже. На агрессию он часто отвечает агрессией. Поэтому как можно реже используйте прямые запреты и приказы. Лучше отвлечь или озвучить свои ожидания: «Мы сейчас уберем игрушки и пойдём спать» (вместо «Нет, я сказала, больше никаких игр! Живо убирать игрушки - и в постель!»).
- Ни в коем случае не подавляйте активность ребенка. Наоборот, давайте малышу возможность расходовать избыточную энергию, ведь физические нагрузки (особенно на свежем воздухе) благотворно влияют на нервную систему, оказывая на нее успокаивающее и расслабляющее действие: активные игры, прогулки, походы, бег, езда на велосипеде, катание на коньках, роликах, лыжах, плавание. Только не доводите «до абсурда», ребенку нужно давать отдыхать.
- Для того чтобы игра ребенка была более продолжительной и последовательной, желательно, чтобы у ребенка была возможность играть с одним партнером, а не с несколькими детьми. (И пусть этот партнер будет спокойным и уравновешенным).