

# Консультация для родителей

## «О ГИПЕРАКТИВНОСТИ И ГИПЕРОПЕКЕ ДЕТЕЙ»

Гиперактивность у детей – это сочетание симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Четкие границы этого синдрома трудно провести, но, как правило, он диагностируется у детей, которые отличаются импульсивностью и невнимательностью. Такие дети часто отвлекаются. Их легко обрадовать или огорчить. Часто для них характерна агрессивность. Вследствие этих личных особенностей гиперактивным детям трудно концентрироваться на конкретных задачах.

Причиной гиперактивности может быть и патология беременности мамы, сложные роды и тому подобное. Этот диагноз ставится, когда родители и учителя жалуются, что ребенок чрезмерно подвижный, непоседливый и плохо себя ведет или учится, ни на минуту не может концентрировать свое внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы одновременно подтверждал диагноз гиперактивности. Подавляющее число родителей отмечают, что начало такого поведения закладывается еще в раннем возрасте. Подобное состояние сопровождается нарушением сна. Когда ребенок сильно устает, гиперактивность углубляется.

Чаще всего, по словам психологов, гиперактивность проявляется у детей в переходном возрасте. В последние годы гиперактивных детей стало больше. Часто педагоги жалуются родителям на гиперактивность ребенка, ссылаясь на то, что видят непослушного ученика лишь несколько часов в день, следовательно, его воспитанием должны заниматься дома, Родители, свою очередь, считают, что воспитывать такого ребенка должны в детском саду.

Рекомендации родителям по коррекции поведения гиперактивного ребенка:

1. Определите допустимые рамки поведения. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность. Если сегодня ребенку нельзя на ночь шоколадку, значит, и завтра тоже нельзя, и в последующие дни тоже.
2. Следует помнить, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные.
3. Не впадайте в крайности: не стоит допускать излишнюю вседозволенность, но и не стоит требовать выполнения непосильных задач.
4. Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.
5. Проявляя настойчивость в выполнении требований, делайте это нейтральным тоном, одними и теми же словами, сдержанно, спокойно, автоматически. Старайтесь не говорить более 10 слов.

6. Подкрепляйте устные требования зрительным примером как надо правильно делать.
7. Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.
8. Реагируйте на неправильное поведение ребенка неожиданным образом: повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, пошутите, оставьте одного (только не в темном месте).
9. Придерживайтесь распорядка дня. Приемы еды, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Гиперактивного ребенка нельзя отстранять от выполнения обычных для других детей требований, он должен уметь справляться с ними.
10. Не позволяйте ребенку браться за новое дело, пока он не доделал первое.
11. Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник. Когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель, агрессивность ребенка ниже.
12. Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором, особенно если он смотрит программы агрессивного и негативного содержания.
13. Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе.
14. Для гиперактивных детей нежелательны такие физические занятия, как бокс и силовая борьба.
15. Более эффективно убеждать ребенка через телесные поощрения: хвалите ребенка, обнимая его.
16. Наказаний должно быть меньше, чем поощрений.
17. Поощряйте ребенка также за то, что он уже хорошо умеет, с помощью улыбки или прикосновения.
18. Поощрение может заключаться в предоставлении возможности заниматься тем, что ребенку интересно.
19. Помните, что порицания действуют на гиперактивных детей сильнее, чем на других детей.
20. В качестве меры наказания может быть запрет: просмотра телевизора, игр за компьютером, телефонных разговоров.
21. После наказания проведите беседу с ребенком. Он должен осознать и запомнить, почему был наказан и какое поведение не поощряется.
22. У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи. Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.
23. Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал. Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать совсем неуправляемым.

24. Ребенок не должен постоянно находиться в возбужденном состоянии. Следует чередовать активную и спокойную деятельность.
  25. Постарайтесь избегать большого скопления людей. Торговые центры и рынки, где прогуливаются толпы людей, излишне будоражат ребенка.
  26. Прививайте у ребенка интерес к какой-либо деятельности.
- Гиперактивному ребенку важно ощущать себя способным в чем-то.
27. Обнимайте ребенка чаще. Специалисты утверждают, что для душевного благополучия каждому человеку и тем более ребенку требуется минимум 4 объятий в день.
  28. Вечером для лучшего расслабления и успокоения ребенку хорошо делать массаж и читать сказки.
  29. В семье важен положительный психологический климат. Поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи является основой для будущих достижений ребенка.
  30. Не ссорьтесь в присутствии ребенка.

31. Проводите чаще всей семьей совместный досуг. Беспомощность детей – вина родителей.

Желание родителей окружить ребенка повышенным вниманием, защитить его даже при отсутствии реальной угрозы, удерживать его при себе зачастую приводит к лишению ребенка возможности самостоятельно преодолевать трудности.

В результате гиперопеки ребенок теряет способность к мобилизации своей энергии, а в тяжелых ситуациях ждет помощи взрослых, прежде всего родителей. Явление гиперопеки чаще всего встречается в семьях, где растет один ребенок. Повышенная опека домашних, особенно старшего поколения, порождает детские страхи. Наиболее ярко они проявляются в первом классе, особенно, если ребенок не посещал детский сад, а воспитывался дома, в отличие от детей, посещавших детский сад. Дети, которые воспитывались в детском саду, лучше адаптируются к школьной жизни и самостоятельной жизни в целом.

Проблема гиперопеки приобретает все большую актуальность в настоящем, так как большинство молодых семей в силу тяжелого финансового положения могут позволить себе только одного ребенка. При этом родители, как правило, заняты зарабатыванием денег и не могут уделять ребенку достаточно внимания. А вот бабушки с дедушками в это время пытаются наверстать упущенное со своими детьми. С появлением второго ребенка в семье внимание взрослых равномерно распределяется на обоих детей, поэтому проявления гиперопеки менее вероятны.

Повышенное внимание со стороны дедушек и бабушек, родителей, приводит к тому, что в коллективе такой ребенок требует постоянного внимания педагога, а при его отсутствии он чувствует себя несчастным, не успевает вместе с другими выполнять задания. Впоследствии у старшеклассников

гиперопека превращается в невозможность выполнять упражнения самостоятельно и приводит к инфантильности (детскости).

Бороться с последствиями гиперопеки можно, постепенно приучая ребенка к самостоятельности. Если же у ребенка есть трудности в общении, дома можно устраивать ролевые игры с его участием, а также моделировать и обыгрывать с ней различные жизненные ситуации.

Какую линию воспитания выбрать?

Проблемы воспитания детей в семье – это вечная, но до сих пор нерешенная до конца тема. Рождаясь в семье, это вопрос занимает умы ученых, педагогов, психологов, вызывая споры и разногласия. Бытовые баталии перерастают в научные конференции. Строгость или мягкость?

Авторитаризм или попустительство? А дети продолжают теряться в догадках – как же все-таки себя вести, чтобы быть хорошим в глазах родителей, и что же ждать в следующий момент от этих непонятных взрослых? Посмотрим, чем могут помочь в решении подобных проблем достижения науки. В педагогике принято выделять четыре типа воспитания детей:

диктат, гиперопека, невмешательство и сотрудничество. Каждый из них имеет свои результаты, свои последствия, когда речь идет о формировании личности ребенка.

Диктат – это систематическое подавление одними членами семьи (главным образом взрослыми или подражающими им детьми) инициативы и чувства собственного достоинства у других его членов. Результатом приверженности родителей подобной педагогической тактике чаще всего является развитие у ребенка сильной реакции сопротивления, если по характеру он склонен к лидерству. Или итогом такого воспитательного процесса оказывается повышенная тревожность, мнительность, склонность к страхам и неуверенность в себе, если зерна диктата легли на грунт ранимой, неустойчивой личности ребенка.

**Гиперопека** – это система отношений в семье, при которой родители, обеспечивая своим трудом удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя. Результат в этом случае легко предсказуем – формируется эмоционально незрелая, капризная, эгоцентрическая, требовательная личность, приспособленная к жизни. С другой стороны, гиперопека может способствовать развитию ипохондрических тенденций в ребенке. Дерганый с детства чрезмерной заботой, ребенок сам начинает чувствовать себя бессильным в любой ситуации, требующей от него действия или принятия решения. Бывает и наоборот, что при переходе к подростковому возрасту, ребенок испытывает потребность избавиться от излишней опеки, что в итоге приводит к бунту, ярких проявлений эмансипации, и протестного поведения.

**Невмешательство** – это система взаимоотношений в семье, строящаяся на признании целесообразности независимого существования взрослых и

детей. Ребенок предоставлен сам себе. Родители, которые опираются на этот стиль воспитания, считают, что он способствует развитию самостоятельности, ответственности, способствует накоплению опыта. Делая ошибки, ребенок вынужден сам их анализировать и исправлять. Но этот метод грешит вероятностью развития в ребенке эмоциональной отчужденности, в том числе и от родителей. Недоласканный в детстве, не получивший нужной доли родительской заботы, такой ребенок чувствует себя очень одиноким, недоверчивым, часто излишне подозрительным. Ему трудно доверить какое-то дело другим людям. Он все пытается сделать сам.

**Сотрудничество** – это способ построения отношений в семье, основным принципом которого становится объединение семьи общими целями и задачами, общей деятельностью, взаимной поддержкой во всех сферах, в том числе и в эмоциональной. Отправная точка в воспитании в данном случае слово «мы». Ребенок имеет достаточно самостоятельности, но рядом всегда находится взрослый, готовый вовремя прийти на помощь, поддержать, растолковать, успокоить. Членов таких семей объединяют общие ценности, семейные традиции, спонтанные праздники, эмоциональная потребность друг в друге, совместная деятельность.