



## 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 педагоги 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.

Психологи советуют как можно больше нагружать его утром. Стоит составить распорядок и в соответствии с ним давать ребенку четкие и конкретные задачи. Лучшим выходом лишней энергии для такого ребенка может быть физическая нагрузка, в частности, плавание и бег. На занятиях гиперактивному ребенку стоит давать конкретные задачи, целесообразно - индивидуальные. Также надо требовать, чтобы ребенок выполнял задание до конца.

### **Что же делать родителям гиперактивного ребенка?**

В первую очередь необходимо уделить внимание той обстановке, которая окружает ребенка дома, и, прежде всего, родителям стоит задуматься об изменении собственного поведения и характера. Нужно глубоко, душой понять беду, постигшую маленького человека. И только тогда реально подобрать верный тон, не сорваться на крик или не впасть в безудержное сюсюканье. Правила поведения с ребенком будут названы, но следовать им формально, без внутреннего убеждения и настроения - практически бесполезно.

А поэтому, уважаемые мамы, папы, бабушки, дедушки и педагоги - начните с себя. Выработывайте в себе мудрость, доброту, терпение,

разумную строгость и, как сказано в Священном Писании: "Да не смущается сердце ваше".

### **Что же следует делать конкретно?**

1. В первую очередь, запомнить, что у детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение.

От физических наказаний вообще надо отказаться.

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Очень важен и физический контакт с ребенком.

Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

- Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то семейная ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.
- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную "территорию". В оформлении желательно избегать ярких цветов и сложных композиций. На рабочем столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство.

Изю дня в день время приема пищи, сна, прогулки, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

- Если даете ребенку какое-то задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Если задание большое, то его необходимо поделить на части, на определенный отрезок времени поручайте только одно дело или его часть, чтобы ребенок мог его завершить.
- 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.
- За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово. Вообще, на похвалу скупиться не стоит. Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение (*покупку игрушки, книги, поход в театр*).
- Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. • Потому ему полезно играть с одним – двумя товарищами, не ходить часто в гости, в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.
- Ребенку с СДВГ очень полезны длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, особенно бег, подвижные игры. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не устал. Вообще надо следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- И, конечно же, как с любым ребенком с гиперактивным ребенком нужно много играть: на свежем воздухе, в детском саду и дома. Именно в игре ребенок отражает то, что происходит с ним в реальной жизни. Здесь сразу становятся заметны его конфликты с окружающим миром, проблемы контактов со сверстниками, его реакции и чувства.

### Каким должно быть содержание игр с гиперактивным ребенком?

- Это игры, непосредственно направленные на развитие воображения ребенка и обогащение его эмоциональных ощущений. Такие как: "Расскажи стихи руками", "Попробуй показать, попробуй угадать", «Сочиняем небылицы» и т. д.
- Игры на развитие внимания (особенно умение концентрировать внимание на деталях, такие как «Найди отличия», «Что изменилось», «Чем похожи, чем непохожи» и т. д. 3. Игры, способствующие снятию психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов, а также снижению агрессивности, развитию чувственного восприятия («Ласковые лапки», «Слепой–поводырь», «Скульптор и глина», различные игры с песком и водой, игры с рисованием пальцами);
- Игры на развитие коммуникативных навыков («Запрещенное движение», «Комплименты», «Чаша добра», «Коршун»)
- Игры на снятие излишней расторможенности и подвижности, такие как «Передай мяч», «Погрузка арбузов» и т. д.
- Игры на развитие произвольности и самоконтроля («Надувание цветных шаров в животе», «Да и Нет не говори», «Не подражай»)
- 7. Игры на развитие координации движения.

**Гиперопека** — это тип детско-родительских отношений, характеризующийся повышенным вниманием, тотальным контролем действий, поступков ребенка. Родители расценивают многие ситуации как опасные для жизни, здоровья, стремятся ограждать, защищать детей, ограничивая их свободу, лишая возможности проявлять самостоятельность.

Гиперопека родителей приводит к беспомощности детей. 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.

Часто, пытаясь уберечь ребенка от перегрузки, родители старших дошкольников и младших школьников пытаются делать за них задачи, полученные в саду или в школе. Результат - ребенок не способен справиться самостоятельно с задачей в саду или в школе.

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. Не стоит пренебрегать и помощью детского психолога.

### **Причины гиперопеки :**

Гиперпротекцию формируют определенные личностные черты, эмоциональные состояния родителя. Факторами, способствующими реализации данного стиля воспитания, являются:

- **Тревожная мнительность.** Тревога, постоянное предчувствие беды, опасности, богатое воображение, рисующее сцены падения, ушибов, болезней сына или дочери становятся основой гиперпротекции.

- **Перфекционизм.** Стремление стать идеальной мамой, иметь послушного, умного ребенка реализуется посредством жесткого контроля его действий, ограничения самостоятельности.
- **Потребность самореализации.** Иногда воспитание является единственной сферой проявления сильных, положительных черт родителя. Гиперопека компенсирует профессиональные, карьерные, личные неудачи.
- **Чувство вины.** Ребенок вызывает враждебность, неудовлетворенность, разочарованность. Неприемлемость чувств порождает переживание вины, компенсируемое гиперопекой.
- **Инертность отношения родителей.** Неумение адаптироваться, приспосабливаться к взрослению малыша становится причиной гиперопеки. Родители заботятся о дошкольнике, школьнике как о малыше 1-3 лет.
- **Недостаток любви, признания.** Отношениями с ребенком родитель компенсирует жизненные неудачи – увольнение, развод, ссоры с друзьями. Обостряется ощущение зависимости, чувство любви, привязанности. Малыш становится «отдушиной».

### **Чем гиперопека опасна для ребенка?**

Гиперопека с большой долей вероятности приведет к неблагоприятным последствиям. Дети, подвергавшиеся гиперпротекции, испытывают трудности с социализацией и интеграцией в общество. Для них эти естественные процессы оказываются болезненными и вызывают стресс, потому что весь круг общения составляют родители.

Чрезмерная опека мешает развитию у ребенка базовых навыков таких, как самообслуживание и самоконтроль. В итоге он не способен сам удовлетворять свои интересы и потребности, привыкнув, что обычно это делают за него родители. Отсутствуют навыки контролирования своих поступков и действий, потому что чаще всего именно родители определяли, что ребенку стоит сказать, как реагировать и вести себя.

Под влиянием гиперопекающего родителя ребенок становится капризным, истеричным, тревожным, инфантильным. Отличительной чертой характера такого ребенка является эгоцентризм и уверенность, что все вращается вокруг него и люди вокруг чем-то ему обязаны.

Нередко дети, выросшие в атмосфере гиперопеки, испытывают болезненную зависимость от чужого мнения. Для того, чтобы оправдать чьи-

то ожидания или создать хорошее мнение о себе, ребенок начинает хитрить и лгать.

Гиперопека имеет разные последствия. В одном случае подавляется характер ребенка, он перестает брать ответственность за свою жизнь и поступки потому, что просто не умеет этого. Ему характерны безволие, безропотное послушание, отсутствие инициативы. В другом случае он идет в открытую конфронтацию, протестуя против сложившейся модели поведения родителей, выражая полное непослушание и ощущая безнаказанность своих действий. В обоих случаях гиперопека приводит к проблемам: у ребенка выявляются отклонения в умственном и психологическом развитии. Так же гиперопека – это одна из причин заниженной самооценки, вызывающей множество других проблем.

### **Как избавиться от гиперопеки?**

Если гиперопека не является сильно выраженной, скорректировать модель воспитания можно самостоятельно, а в более серьезных случаях может потребоваться помощь психолога. Если вы обнаружили за собой тенденцию гиперопекать ребенка, вот несколько правил, следование которым поможет изменить ситуацию:

- Сперва **оцените ситуацию и посмотрите на нее со стороны**, проанализируйте, постарайтесь самостоятельно выявить моменты, которые необходимо исправить в вашем подходе к воспитанию ребенка. В этом вам может поспособствовать специализированная литература для родителей или консультация специалиста.

- После этого попытайтесь **сформировать адекватные подходы в воспитании** и стараться не выходить за их границы. Научитесь понимать, когда ребенку действительно необходима ваша помощь и участие, а когда он способен справиться самостоятельно. Помните, что навык самостоятельного решения проблем крайне важен для ребенка и послужит фундаментом для его дальнейшего развития.

- **Перестаньте решать за ребенка**: дайте ему возможность самому делать выбор, чтобы он учился принимать самостоятельные решения, основанные на его личных предпочтениях.

- **Не обесценивайте желания ребенка**, научитесь их уважать. Прислушивайтесь к нему, не заставляйте делать что-либо против воли. Поймите, что, если у ребенка нет желания что-либо выполнять, это может быть не капризом, а обоснованным решением.

- **Не бойтесь**, что ребенок может ошибаться и попадать в трудные ситуации. Если это не несет никакой опасности для ребенка, позвольте ему

самостоятельно найти выход из сложившейся ситуации, подбодрите его и научите не отчаиваться. Преодолевая трудности, ребенок будет набирать жизненный опыт.

- **Не ограничивайте свободу** ребенка в тех сферах, где он способен справиться сам. Например, пусть ребенок сам решает, с кем ему дружить, какой наряд выбрать и что съесть на завтрак. Если вы волнуетесь, что он сделал неправильный выбор, не делайте наставительных указаний – мягко и уважительно выскажите свое мнение.

- **Научите ребенка преодолевать препятствия.** Если он испытывает трудности с выполнением какой-то задачи, не спешите сделать все за него, подскажите пути решения и укажите на моменты, которые он упустил из виду, предложите варианты. И немного проясним ситуацию – контролировать детей нужно, но важно раз и навсегда определить верный подход. Это должно быть мягкое и ненавязчивое участие, а не тоталитарный контроль с постоянными ограничениями. Станьте своему ребенку другом и наставником, а не строгим руководителем.

### **Гиперопеке — бой!**

- Чтобы понять, как надо заботиться о ребенке, перепишем признаки гиперопеки наоборот:
- Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать.
- Научите ребенка просить о помощи, но останавливайтесь, когда видите, что он в состоянии справиться сам.
- Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребенка.
- Давайте ребенку почувствовать естественные результаты своих действий: и плохих, и хороших.
- Проявляйте уважение к страданиям ребенка, не старайтесь их заглушить или спрятать. Помогите с ними справиться: проявите спокойствие и понимание, побудьте рядом. Даже молчаливая поддержка помогает справиться с болью, гневом, обидой.
- Поддержите попытки ребенка решить задачу из-за которой случилась истерика или помогите вернуться к ней, если он отказался от попыток. Понаблюдайте, в чем трудность ребенка, и чем вы можете помочь (но не сделать вместо него!).



- Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра.
- Следите, чтобы привилегии ребенка были заслуженными.
- Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач.
- Сделайте хорошее для себя, а потом для ребенка.
- Говорите ребенку о своих потребностях, о том, что вас обижает или возмущает. Так вы научите его замечать потребности других людей.
- Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребенок проявляет усилия и справляется сам.

**Желаем Вам и Вашим детям здоровья и успехов!**