

# Если ваш ребенок гиперактивный

## Что следует делать конкретно?

- У этих детей очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них пустой звук.
- Система запретов должна обязательно сопровождаться альтернативными предложениями. Если ребенок начинает рвать книжку, безусловно, нужно остановить его и дать вместо этого какой-то ненужный листочек бумаги: «Попробуй порвать вот это, а когда перестанешь, собери все клочки в пакетик...»
- Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень активно реагируют на похвалу и одобрение. Ждите только хорошего от своих детей, радуйтесь их успехам.
- От физических наказаний вообще нужно отказаться.
- Очень важен физический контакт с ребенком. Обнимите его в трудной ситуации, прижмите к себе, успокойте.
- Необходимо следить за общим психологическим климатом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть ее участником.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
- Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Поэтому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.
- Очень полезны длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег. Они позволяют сбросить избыток энергии.

## Если у вашего ребенка страхи

### Правильное поведение:

- Не стоит заниматься «закаливанием», т.е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате «чтобы привык». Вы еще больше напугаете ребенка. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии. Если вы все же хотите попробовать этот метод, поставьте себя на место малыша. Если вы, скажем, боитесь мышей, засуньте руку в аквариум или клетку с ними, с большим количеством. Пройдет ли у вас страх? К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика ребенка. Никогда не кричите на ребенка. Все, что угодно можно объяснить спокойно.
- Не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать ребенка за «трусость». Ведь страх – опасная эмоция человека.

- Важно дать понять ребенку, что вы его хорошо понимаете. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы.
- Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.
- Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит ребенка, и что явилось причиной страха. Малыш должен научиться сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без вашей, родительской помощи.
- Постарайтесь отвлекать ребенка. Если у ребенка началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь (например, посмотреть в окно). Больше разговаривайте с ребенком!
- Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

### **Если ваш ребенок заикается**

Ввиду того, что у заикающихся детей и детей группы риска ослаблена нервная система, для них требуется индивидуальный подход, спокойная обстановка в семье, правильный общий и речевой режим. Такой ребенок должен все время находиться под наблюдением логопеда и психоневролога.

- Нельзя читать детям много книг, не соответствующих их возрасту. Вредно чтение на ночь страшных сказок (ребенок боится увидеть Бабу Ягу, лешего, черта и т.д.)
- Не следует разрешать
- Часто и долго смотреть телевизионные передачи. Это переутомляет и перевозбуждает ребенка. Особенно отрицательно действуют передачи, не соответствующие его возрасту и просмотренные перед сном.
- Не следует перегружать ребенка большим количеством впечатлений (кино, чтение, просмотр передач и т.п.).
- Нельзя запугивать ребенка, наказывать, оставляя одного в помещении, особенно плохо освещенном. В виде наказания можно заставить его спокойно посидеть на стуле, лишить участия в любимой игре и т.п.
- Говорить с таким ребенком надо четко, плавно (не отрывая одно слово от другого), не торопясь, но ни в коем случае не по слогам и не нараспев.
- Нужно быть одинаково ровным и требовательным к ребенку. Следует сблизить такого ребенка с наиболее уравновешенными и хорошо говорящими детьми, чтобы, подражая им, он учился говорить выразительно и плавно.
- Если ребенок не может начать говорить или начал, но плохо, запинаясь, помогите ему произнести слово (фразу) или отвлеките его внимание другим вопросом, не дав возможности говорить с запинкой.
- Для заикающегося ребенка очень важны занятия музыкой и танцами, которые способствуют развитию правильного дыхания, чувства темпа, ритма, полезны дополнительные занятия по пению.

### **Если у вашего ребенка нервный тик**

#### **Причины тиков:**

- Наследственная предрасположенность

- Неправильное воспитание (наличие внутрисемейного конфликта; повышенная требовательность и контроль (гиперопека); повышенная принципиальность, бескомпромиссность родителей; формальное отношение к ребенку (гипоопека), дефицит общения)
- Острый стресс, провоцирующий появление тиков.

Следует заметить, что в некоторых случаях тики являются первым симптомом более тяжелого неврологического и психического заболевания, которое может развиваться спустя некоторое время. Поэтому ребенок с тиками должен быть тщательно обследован неврологом и психологом.

### **Лечение тиков**

- Для коррекции тиков рекомендуется в первую очередь исключить провоцирующие факторы. Безусловно, необходимо соблюдать режим сна и питания, адекватность физических нагрузок.
- Семейная психотерапия эффективна в тех случаях, когда при анализе внутрисемейных отношений выявляется хроническая психотравмирующая ситуация.
- Психологическая коррекция.
- Медикаментозное лечение.

Прогноз для детей, у которых тики появились в возрасте 6-8 лет благоприятный (т.е. тики проходят бесследно). Раннее начало тиков (3-6 лет) характерно для длительного их течения, вплоть до подросткового периода, когда тики постепенно уменьшаются. Если тики появляются до 3 лет, они, как правило, являются симптомом какого-либо тяжелого заболевания (например, шизофрении, аутизма, опухоли мозга и т.д.). В этих случаях обязательно требуется тщательное обследование ребенка.

### **Если ваш ребенок агрессивный**

#### **Как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное нежелательно поведение предотвратить.**

- Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: "если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!". Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом.
- Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы.
- Нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих.
- Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы утомиться.
- Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства.
- Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то

впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли его прельстит такая перспектива.

- Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме. Например, "мы никого не бьем, и нас никто не бьет". Для детей в возрасте четырех лет и старше требования могут быть более подробными. Можете заявить: "В нашем доме существует правило: если тебе нужна игрушка, а ею играет другой ребенок и не дает ее тебе, подожди".
- Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: "Мне нравится, как ты поступил". Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.
- Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).
- Надо исключить ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.
- В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии. Когда маленький ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините вместе с ним рассказ, в котором этот ребенок будет главным героем. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, создайте ситуации, в которых ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Поговорите с ним в тот момент, когда ребенок спокоен, не нервничает. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.
- Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную "сердитую подушку" для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

### **Если ваш ребенок тревожный**

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью, впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

#### **Рекомендации родителям при взаимодействии с тревожными детьми:**

- Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям.
- Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать».)
- Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Посмотри, сегодня ты меньше старался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»).
- Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления.

- Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Поэтому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстроить пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.
- Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям жестко не регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность творчества. Но ребенок должен при этом знать, что взрослые рядом и всегда придут на помощь.
- Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций.