Советы психолога

 Советы психолога — это не просто участие сочувствующего человека. Это рекомендации на основе профессиональных знаний, опыта и глубокого анализа проблемы клиента.

 Зачем же нужны советы психологов, и вообще — в чем смысл этой профессии?

 Допустим, у вас есть какие-то трудности (на уровне плохой успеваемости ребенка, успешности, эмоционального дискомфорта и т.п.). У психологических проблем тоже есть симптомы. Например, быстротечность эмпатических отношений или частые конфликты с близкими. Но вы, в принципе, как-то умеете с этим справляться. Это симптоматический уровень. На этом уровне большинство из нас вполне компетентны. Достаточно изучить пару статей с советами психолога или выйти в интернет и «наслушаться» подобных ситуаций. То есть читаете и понимаете: если делать так-то – получается один результат, если делать так-то и так-то – совершенно другой. Ну, и начинаете тогда делать, как «правильно».

  Однако нужно понимать: проблемы с отношениями часто возникают совершенно неожиданно. Ну, например. Приходит вечером ваш ребенок домой и объявляет: «Прости, ноя больше в школу не пойду». Как гром среди ясного неба, не правда ли? Боль, обида, непонимание. Умные книжки не помогают. Это уже уровень кризиса. Оказаться в кризисе может любой человек, переживающий личное потрясение.

  На этом уровне часто у нас нет достаточных знаний, ресурсов, чтобы преодолеть ситуацию. И в этом случае крайне полезно обратиться за советом к школьному психологу, который хорошо знаком с этапами проживания детских кризисов и будет готов вас в этом процессе сопровождать.

  Другой уровень проблемы – так называемый уровень балансов. Когда проблема зародилась как следствие определенной формы отношений внутри системы межличностных связей (семьи, класса и др.). При этом ваша версия её возникновения не отражает объективности — зачастую невозможно увидеть все факторы, повлиявшие на ситуацию. Например, проблему отсутствия взаимопонимания между родителем и ребенком не возможно решить с помощью уговоров, требований, наставлений со стороны родителей, так как возникло нарушение баланса. Можно ли увидеть это нарушение, находясь внутри проблемы? Увы, здесь без совета психолога не обойтись. Например:

**ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ: ОСОБЕННОСТИ ИХ ВОСПИТАНИЯ.**

 Гиперактивные дети все чаще стали встречаться в современном мире. Какие признаки выдают гиперактивного ребенка, что делать родителям, как воспитать гиперактивного ребенка - на эти вопросы ответит школьный психолог.

 ЧТО ЭТО ТАКОЕ ДИАГНОЗ СДВГ, ИЛИ КТО ТАКИЕ ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ.

 Если специалисты диагностировали у вашего ребенка синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), не поддавайтесь тревоге. Это не значит, что у него 100% возникнут проблемы в обучении или трудности в общении со сверстниками. Просто таким деткам нужно уделять больше внимания, чтобы проявления гиперактивности сглаживались. Ранняя коррекция и лечение СДВГ позволят воспитать психически и физически развитую личность. СДВГ - это, как правило, последствие гипоксии у плода при беременности или в момент естественных родов, когда мозг ребенка недополучил кислорода. Ребенок с таким синдромом отличается повышенным тонусом мышц, при этом он очень чувствителен к звукам и световым раздражителям. Сон у детей с СДВГ беспокойный, в периоды бодрствования они проявляют излишнюю подвижность и возбужденность.



 Ходить и говорить эти малыши нередко начинают раньше, чем их сверстники. Родные при этом радуются способностям крохи и верят в его особую одаренность. Но уже с трехлетнего возраста родители начинают отмечать признаки, вызывающие беспокойство. Становится понятно, что малыш неспособен сосредоточить свое внимание на какой-либо одной деятельности. Он может не дослушивать интересную сказку до конца или бросает игру, если требуется сконцентрироваться. Сильнее всего проблемы с поведением становятся заметны на мероприятиях, требующих организованности (например, праздники в детском саду), гиперактивный ребенок не может устоять на одном месте, он постоянно вертится и качается. В школьном возрасте выясняется еще одна особенность, которая очень огорчает родных гиперактивного малыша. Ребенок не может долго сидеть за партой, сосредоточившись на занятиях. Он постоянно на что-то отвлекается, часто встает, ходит, может мешать одноклассникам. Импульсивные действия и слишком активное поведение – не единственная проблема в школе. Уже в первом классе выясняется, что ребенку непросто дается усвоение учебного материала. Могут возникнуть затруднения с счетом, чтением и письмом. Родители, естественно, очень расстраиваются. Ведь в первые годы жизни их гиперактивный малыш так быстро развивался, что казался просто вундеркиндом. А сейчас он не выделяется среди одноклассников или даже может отставать от них.

 

 Проблемами детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности уже давно занимаются невропатологи, детские психиатры, психологи и логопеды.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ?

 Лечение гиперактивных детей можно условно разделить: 1) на врачебную помощь и 2) условия и усилия, которые должны создать ребенку родители. Причем роль родителей не менее важна медицинского лечения, а в некотором случае является решающей.

**Что должны делать родители гиперактивного ребенка?**

 Следующие этап помощи ребенку – создание комфортных условий в семье. Естественно, все родители стараются, чтобы их ребенку было как можно лучше. Но в этом случае важен особый подход. Необходимо правильно организовать распорядок дня и питание, внимательно относиться к взаимоотношениям в семье, уделять время развивающим играм и занятиям. Ниже даны подробные рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

 **Распорядок дня.** Правильный распорядок дня очень важен для детей с СДВГ, поскольку помогает им стать более самостоятельными и организованными. Отличный вариант – составить его письменно и повесить на видном месте в детской комнате. Если малыш еще не обучился чтению, распорядок можно обозначить картинками: подъем, зарядка, завтрак и т.д. Конечно, не сразу все будет получаться, но зато со временем ребенок приобретет очень нужные ему навыки самоорганизации, послушания, аккуратности. Крайне важно развивать у ребенка умение планировать дела и доводить их до конца, вырабатывать у него ответственность за все свои действия. Чтобы ребенку было легче, помогайте ему, изготовляя подсказки. Напишете или нарисуйте на кусочках бумаги дела, которые нужно сделать в течение дня и повесьте на холодильник. Например, разобрать книги, собрать вещи в школу, убрать на полке с игрушками и многие другие несложные задания.

 **Прогулки на свежем воздухе**. Свежий воздух укрепляет организм, успокаивает нервы, а также помогает гиперактивным детям избавиться от чрезмерной двигательной активности. Поэтому не забывайте о необходимости регулярных прогулок. Забирая ребенка из сада или с учебы, не спешите домой. Проведите час-полтора на детской площадке. Это прекрасная возможность для ребенка получить разгрузку после строгого распорядка в учебном заведении. Пусть попрыгает, побегает, покатается на качелях. Только нужно помнить, что детки с СДВГ слишком быстро переутомляются. Если станут заметны признаки усталости, сядьте на скамеечку, и пусть ребенок успокоится и хорошо отдохнет. А потом не спеша прогуляйтесь. Очень хорошее влияние на гиперактивных детей оказывают занятия, связанные с двигательной нагрузкой - катание на роликах, самокате, лыжах и т.п. Старайтесь занять малыша какой-нибудь интересной деятельностью, придумайте увлекательную игру, зимой лепите снеговика, бросайтесь снежками, катайтесь с горки. В выходные по возможности выезжайте за город, чтобы побыть на природе. Чистый воздух и спокойная обстановка положительно влияют на нервную систему гиперактивных ребят. У ребенка от такого полезного и увлекательного досуга улучшится эмоциональный фон, и ему будет легче сосредотачиваться на учебе, а также выполнять задания, которые вы ему даете.

 **Правильное питание**. У гиперактивных ребят чаще всего возникают проблемы с желудком. Почему же так происходит? Причина кроется в чрезмерной плаксивости и беспокойстве таких детей, их неуравновешенности, частых сменах настроения. То есть они часто находятся в состоянии стресса. А стресс, как известно, самым негативным образом сказывается на пищеварении. Это означает, что рацион и режим питания таких детей требуют особого внимания. Следите, чтобы ребенок регулярно получал здоровое питание. Необходимо приучить его кушать в одно и то же время, исключить из рациона фастфуд, чипсы, сладкие газированные напитки. Очень полезны будут овощи и фрукты, а также препараты с бифидобактериями.

 **Хобби и спортивные секции.** Следующий шаг – подыскать для малыша увлекательное хобби. В наше время существует множество различных секций и кружков. Преимущества такого досуга очевидны: занимаясь интересным ему делом, ребенок учится сосредотачиваться на одной деятельности и высиживать на месте в течение 40 минут. К тому же он привыкает общаться в коллективе, где постоянно поддерживается дисциплина поведения. А это очень важно для подготовки к учебе. Так, маленького ребенка очень заинтересуют уроки лепки, аппликации, рисования. Подобные занятия хорошо развивают мелкую моторику, которая у гиперактивных деток очень часто недостаточно сформирована. Очень полезна и активная деятельность: аэробика, танцы, различные виды спорта. Благодаря таким занятиям ребенок сможет выплескивать излишки активности, а также развивать чувство равновесия, координацию движений, укреплять различные группы мышц.

 

 Отдельно стоит поговорить о шахматах. Эта игра способствует формированию у детей способностей к абстрактному и логическому мышлению, она одновременно задействует два полушария мозга, что способствует его гармоничному развитию. В левом полушарии активизируются процессы, связанные с созданием последовательных цепочек, а правое при этом моделирует возможные ситуации. Также шахматы хорошо развивают память ребенка, ведь в процессе игры используется и оперативная, и долговременная память. Причем ребенок работает с разными видами информации: цифровая, визуальная, цветовая стимульная. Юные шахматисты получают много ценных навыков, таких как умение прогнозировать развитие событий, принятие важных решений, просчет разных вариантов и т.д. Проблемы с концентрацией внимания, памятью, неумение организовать себя характерны для всех гиперактивных детей. Поэтому можно утверждать, что регулярная игра в шахматы – одна из самых эффективных методик при их воспитании. Немалую пользу детям принесут и занятия спортом в командах. Речь идет, прежде всего, о таких видах спорта: футбол, баскетбол, волейбол, водное поло, хоккей. Ребята смогут с пользой потратить излишки энергии, научиться взаимодействовать со сверстниками, соблюдая правила командной игры, контролировать свои действия. А при гиперактивности это очень важно. Но ни в коем случае не нужно перегружать ребенка. Не отдавайте его во много кружков одновременно. Гиперактивным детям нельзя переутомляться, иначе у них сформируется негативное отношение ко всем видам деятельности, которые им предлагают, включая учебу в школе. Подберите именно то занятие, которое больше всего привлекает малыша.

**ВОСПИТАНИЕ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**. Все родные малыша должны четко представлять, что такое СДВГ. Таким детям не всегда удается контролировать свои действия, они часто не могут вовремя успокоиться. К этому нужно относиться, не как к недостатку, а как к особенности. Поэтому всем членам семьи нужно разработать единую тактику поведения и строго ее придерживаться. Главное правило – избегать крайностей при воспитании ребенка. С одной стороны, не стоит его чрезмерно опекать, а с другой – не нужно предъявлять завышенных требований и относиться к малышу слишком строго. Помните, что перемены настроения у родителей и их разная реакция на похожие случаи негативно воздействуют на психику ребенка с СДВГ. Поэтому поведение родителей должно быть ровным и спокойным, наиболее подходящая тактика, по мнению психологов, – это «ласковая строгость». Ни в коем случае не раздражайтесь и запаситесь огромным терпением. Оно вам пригодится, ведь обычно любые вопросы и просьбы при общении с гиперактивными детьми приходится повторять не один раз.