

# УГОЛОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Возьмите на заметку» на тему:

### «О гиперактивности и гиперопеке»

Последнее время мы все чаще слышим понятие «гиперактивный» ребенок. Какой он? Каковы причины гиперактивности ребенка? Что делать в данной ситуации. Наша тема будет посвящена сегодня именно детской гиперактивности.

Если говорить подробно, то в переводе с латинского языка «активный» - значит деятельный, действенный, а греческое слово «гипер» указывает на превышение нормы. В литературе, в описании таких детей часто употребляются термины: «подвижные», «шустрики», «вечный двигатель», «живчик».

Гиперактивность обычно включает в себя склонность быстро отвлекаться, находиться в постоянном беспокойном состоянии, в неспособности долго концентрировать свое внимание.

повышенная  
двигательная  
активность,  
расторможенности



импульсивность

дефицит  
внимания

## Что такое гиперактивность на самом деле?

Еще в прошлом столетии медицинские работники выявили такое заболевание, как «синдром дефицита внимания с гиперактивностью». И как любое заболевание, его надо лечить. У детей гиперактивность проявляется в различных формах, однако схожие признаки все-таки существуют:

- рассеянное внимание;
- проблемы с памятью и восприятием новой информации;
- отсутствие сосредоточенности, усидчивости;
- чрезмерная двигательная активность;
- импульсивность, некоторая истеричность в поведении;
- асоциальное поведение;
- трудности со сном.

### Гиперактивный ребенок сталкивается с тремя типами трудностей:

1. Его энергия становится причиной раздражения не только взрослых, но и детей. Он может получить репутацию человека, от которого одни неприятности. Ребенок нестабилен и в эмоциональном отношении.

2. Ему трудно спокойно усидеть на стуле и выполнить требования, которые предъявляются к ученику. Это приводит к тому, что в момент объяснения нового материала ученик отвлекается на что-то постороннее (шум, звуки, крики и т. д.).

3. У таких детей существует трудность визуального восприятия. Он не способен правильно воспринимать смысл символа и печатного материала. Зрение нормально, но мозг не может обрабатывать поступающие сигналы. Поэтому ребенок видит информацию в перевернутом или искаженном виде.

При обнаружении у ребенка признаков гиперактивности, необходима консультация специалиста. Только врач после проведенных диагностических анализов порекомендует необходимые правила поведения и возможности лечения.

В этом случае заниматься самолечением очень опасно.



## Мифы о гиперактивности детей

❖ Многие полагают, что поведение гиперактивного ребенка зависит от отсутствия воспитания. На самом деле он просто не может контролировать сиюминутные желания. Он вечно суетится, двигается, отвлекается и никакие строгие меры в детском саду или школе не смогут изменить его поведение. Даже наоборот, воспитание «кнутом» способно обострить ситуацию. Для выплескивания энергии помогут уроки физкультуры в детском саду и в школе.

❖ Еще один распространенный миф - гиперактивных мальчиков намного больше, чем девочек. В действительности, дети разного пола одинаково подвержены этому синдрому.

❖ Также некоторые взрослые заблуждаются в том, что с возрастом гиперактивность способна пройти. Если асоциальное поведение во взрослом возрасте может немного спастись, то проблемы с памятью и концентрацией без принятия каких-либо мер никуда от человека не уйдут.

❖ На первый взгляд кажется, что такие дети не способны к обучению. Но это не так. Гиперактивные дети могут запоминать, просто им для этого необходимо постоянно двигаться. Часто из таких людей появляются таланты в спорте или танцах. Они могут быть самодостаточными и вполне успешными.



## Что делать родителям?

Так что же делать родителям и педагогам, которые столкнулись с «необычными» детьми? Вот несколько советов для родителей, позволяющие немного скорректировать поведение ребенка:

1. Спокойное поведение, психологический комфорт. Взрывного и импульсивного ребенка может вывести из равновесия строгий запрет или грубое выражение. Поэтому родителям следует следить за своей речью и интонацией.

2. Помощь психолога. Для гиперактивного ребенка просто необходимы занятия с психологом в детском саду или школе.



Именно психолог сможет выявить индивидуальные особенности конкретного ребенка и выстроить модель поведения и воспитания.

3. Ясно выраженные мысли. Гиперактивные дети тяжело абстрагируются. Поэтому задачи для них необходимо озвучивать максимально четко и ясно.

4. Последовательность и распорядок дня. Из-за невнимательности такие малыши не могут усваивать несколько заданий одновременно. Лучше поручать им по одному заданию, чтобы быть уверенным в их выполнении в четко определенном порядке.

5. Создание возможности выплеска энергии. Если ребенок переворачивает дом вверх дном, то лучше подумать о дополнительных кружках, в которых непоседа сможет выплеснуть лишнюю энергию.



### Гиперопека — вред для правильного развития ребенка

Принято считать, что все проблемы зарождаются в детстве. Характер ребёнка, его взгляд на мир, принятие себя формируются за счёт отношений с родителями.

В воспитании важно чувствовать баланс между строгостью и чрезмерной опекой. Оба фактора могут негативно повлиять на ребёнка. Сегодня мы разберем, чем опасна может быть гиперопека на формирование личности ребенка.

#### Чем опасна гиперопека?

Избыточное внимание родителя может стать причиной низкой самооценки. Ребёнок может вырасти слишком зависимым от мнения других людей, будет постоянно чувствовать на себе взгляды (зачастую всё это огромное внимание к нему в голове самого ребёнка).

Или наоборот, такое воспитание может взрастить эгоизм, чувство того, что весь мир обязан чем-то. Ребёнок будет чувствовать особенным среди других ребят, будет считать себя важнее.





Также может возникнуть обманчивое впечатление, что всё по жизни будет даваться легко. Как правило, такой человек при первой же неудаче бросает начатое, и это его совершенно не заботит.

### Как распознать гиперопеку?

Гиперопека имеет выраженные симптоматики проанализировав которые родитель может вовремя изменить манеру воспитания.

- Стремление окружить ребёнка чрезмерной заботой;
- Желание защитить ребёнка от несуществующей опасности;
- ненормальная привязанность, которое проявляется в стремлении держать ребёнка около себя;
- Привычка решать все проблемы ребёнка самостоятельно;
- Преумноженная тревожность, нередко являющаяся причиной неврозов у ребёнка.

### Причины возникновения 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, приспособливаться 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».





Прежде чем решить любую проблему её надо понять. Как было сказано выше, воспитание отражает дальнейшее формирование ребёнка, как личности. Всё начинается с родителей, хотя довольно часто они считают, что это с малышом какие-то проблемы: слишком несамостоятельный, ленивый, невоспитанный. Прежде чем обвинить ребёнка родителям стоит посмотреть на себя.

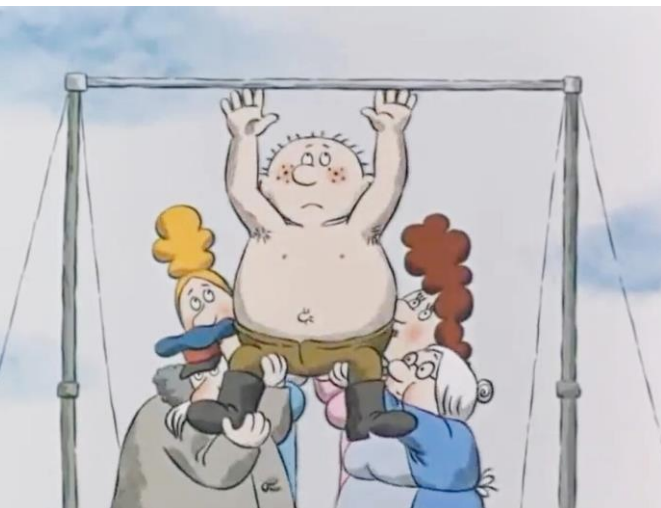
Поколение растёт на поколении, а значит причины гиперопеки у родителей (если она есть) должны были сформироваться задолго до рождения ребёнка, а именно в их собственном детстве. Чтобы ребёнок вырос полноценной и здоровой личностью, маме и папе нужно решить свои психологические проблемы.

Иногда причиной гиперопеки может стать повышенная тревожность, которая была у родителя всегда, но дала о себе знать только, когда родился ребёнок. И вот вся эта копившаяся годами тревога выливается на ребёнка. Как правило, такие родители не отпускают от себя своё чадо на детских площадках, постоянно спрашивают, не ушибся ли, не замёрз ли ребёнок, не обидел ли его тот парень. Хуже только тогда, когда родитель начинает утверждать за малыша, что он голоден, замёрз или ему не нравится та девочка. Так у ребёнка не остаётся выбора даже в мелочах. Это сильно влияет на ребёнка и в последствии оказывает большое влияние на его жизнь. Мама сама выбирает сыну жену, отсюда и появляются несчастливые браки.

В гиперопеке родитель утверждает, что лучше знает, как поступить в той или иной ситуации, говорит: «мы будем учиться на юриста», «мы будем ходить в музыкальную школу (бальные танцы и прочее)». И что очень важно, в этих фразах нередко фигурирует «мы»: родитель будто бы сливается с ребёнком.



## В каких семьях чаще появляется гиперопека?



Как и описывалось ранее, гиперопека напрямую связана с жизнью родителей еще до появления ребенка. Поэтому семьи, в которых будут сильно контролировать ребенка не сложно.

- Семьи, где часто болеет или же имеет какое-то врождённое заболевание ребёнок;
- Где воспитанием занимается один из родителей;

- В которой ребёнок единственный, что нередко служит почвой для зарождения эгоизма у малыша;
- Если ребёнок позднек или его слишком долго ждали;
- Также отношения между родителями влияют на дальнейшее воспитание ребёнка: например, мать желает всю свою любовь дарить ребёнку, так получает недостаточно внимания со стороны мужа.

## Как побороть гиперопеку?

Гиперопека - это вполне нормальное явление, встречающееся в большинстве семей. Важно знать черту, после которой забота чрезмерна и начинает угнетать ребёнка. Если после анализа проблемы родитель видит, что эта грань не пересекается и малыш растёт самостоятельной и полноценной личностью, то можно начинать просто отслеживать внутреннее чувство гиперопеки и контролировать его.

При пересечении черты родителю стоит обратиться к психологу: не направить к нему ребёнка; нет, именно самому пойти к специалисту. Необходимо помнить, что если измениться самому, то изменится и мир вокруг.

Чтобы с ребёнком были дружеские, доверительные отношения, родителю нужно найти баланс в своей душе, решить все свои внутренние «заморочки». Если у ребёнка нет желания поделиться чем-то с родителями, вероятно, есть проблемы в самом воспитании.

Очень важно дать ребёнку свободу выбора, позволить ему учиться на собственных ошибках; так он станет самостоятельной. Малыш нуждается не в сверхсильной заботе, а в простом доверии, в поддержке родителей в его начинаниях и просто в вере в него.

Если быть с ребёнком открытым, то он сам обязательно откроется и пойдёт на контакт. Астрид Линдгрен писала: «Оставьте детей в покое, но будьте в пределах досягаемости на случай, если понадобятся».

## Гиперопеке — бой!

Чтобы понять, как надо заботиться о ребенке, перепишем признаки гиперопеки наоборот:

1. Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать.

2. Научите ребенка просить о помощи, но останавливайтесь, когда видите, что он в состоянии справиться сам.

3. Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребенка.

4. Давайте ребенку почувствовать естественные результаты своих действий: и плохих, и хороших.

5. 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.

6. 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!).

7. Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра.

8. Следите, чтобы привилегии ребенка были заслуженными.

9. Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач.

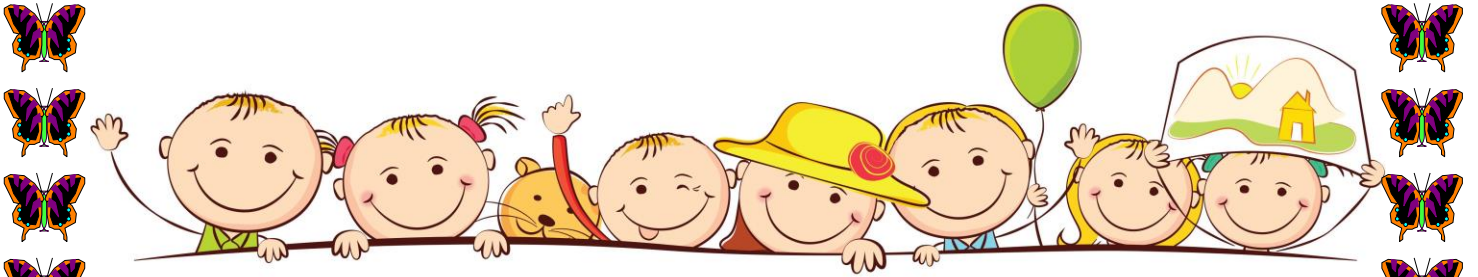
10. Сделайте хорошее для себя, а потом для ребенка.

11. Говорите ребенку о своих потребностях, о том, что вас обижает или возмущает. Так вы научите его замечать потребности других людей.

12. Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребенок проявляет усилия и справляется сам.







- Ссылки на материал:**
- ✓ <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/09/14/o-giperaktivnosti-i-giperopeke-detey>
  - ✓ [https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-o\\_giperaktivnosti-i-giperopeke-detey.html](https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-o_giperaktivnosti-i-giperopeke-detey.html)
  - ✓ <https://institut-clinic.ru/giperaktivnost-i-povyshennaya-vozbudimost-rasprostranennaya-problema/>
  - ✓ <https://www.polismed.com/articles-sindrom-deficita-vnimaniya-01.html>
  - ✓ <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/hyper-guardianship>
  - ✓ <https://medalvian.ru/zhurnal/10-priznakov-giperopeki/>

**Ещё больше информации по этой и другим темам, касающимся воспитания детей, Вы можете найти на сайте нашего учреждения <http://arz-crt.d.ucoz.ru/> в разделе «Страничка психолога»,**

ЦРТДИО г. Арзамас - Главная страница

The screenshot shows the website's main page with a navigation menu on the left. The menu items are: Главная страница, Сведения об образовательной организации, Гордость центра, Конкурсы, Виртуальный музей, Ресурсный центр, Новости, Объявления, Детская страничка, Страничка психолога (highlighted with a red arrow), Профилактика детского..., Противодействие коррупции, Организация летнего..., Областной проект НИЖЕГОРОДСКИЙ СИРИУС, Навигаторы детства, and Полезные ссылки. At the bottom of the menu are social media icons for Ucoz, VK, Facebook, and Google+.



**а также на нашей страничке ВКонтakte [https://vk.com/arz\\_crt](https://vk.com/arz_crt)**

The screenshot shows the VKontakte profile page for the center. The header includes the name 'ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА' and the address 'г. Арзамас, ул. Карла Маркса, д. 53А'. The main post area contains information about the center's history, stating it was founded in 1935 and named after Arkady Gaidar. It also lists contact information: phone number +7 (83147) 7-08-76, website arz-crt.d.ucoz.ru, and location details. A map shows the center's location near Park of Victory and the 'Историко-художественный музей'.

