

Гиперактивный ребенок.

Часто родители сталкиваются с тем, что их ребенку очень трудно усидеть на одном месте, он много двигается, суетится, вертится, очень громко говорит, часто мешает другим детям и взрослым. Такие дети часто неловки в своих движениях, у них слабая координация, слабый мышечный контроль. Такому ребенку очень трудно сосредоточиться на чем-то одном, он легко отвлекается, задает очень много вопросов, пытается заниматься несколькими делами одновременно (задает вопросы, но не ждет ответ, а задает еще какой-нибудь или начинает заниматься другими делами), может начать играть в какую-нибудь игру, а затем переключиться на что-то другое. Все это происходит за небольшие промежутки времени, ребенок постоянно что-то делает, хватается, роняет и т.д. Иногда кажется, что энергии этого ребенка хватит на нескольких детей. Таких детей называют гиперактивными. Наиболее вероятно, что с первыми признаками повышенной активности родители могут столкнуться до 6-7 лет.

Основные признаки гиперактивности

- Расстройство (дефицит) внимания
- импульсивность
- двигательная расторможенность

Родители замечают, что их ребенок может сосредоточиться на отдельных формах активности всего на несколько мгновений, а затем переключается на другую деятельность. Эти дети очень отвлекаемы, они реагируют на минимальный раздражитель, будь это звук или какое-нибудь движение. Очень часто испытывают трудности в учебе, в поведении. Все это связано с затруднениями в сосредоточении внимания, в восприятии зрительных, слуховых, иногда тактильных образов. Двигательная несогласованность вызвана недостаточной координацией связи глаза-руки, что сказывается на неспособности легко и правильно писать. Все эти трудности неизбежно приводят к формированию низкой самооценки и раздражительности у ребенка. Многие взрослые нетерпеливы при общении с такими детьми, не доверяют им, не могут спокойно выдержать их поведение. Они пытаются успокоить ребенка, подавить его психическую и физическую активность. Очень часто применяют физические наказания, которые не оказывают положительного влияния на ребенка. В результате этого он становится более раздражительным и агрессивным, и менее управляемым. Ребенку, который лишен возможности проявлять свои чувства и эмоции, трудно быть спокойным и сосредоточенным, ему трудно концентрировать внимание. У детей с повышенной активностью слабо развиты навыки социального взаимодействия, у них мало друзей-сверстников и затруднено общение со взрослыми.

Ошибки, с которыми сталкиваются родители:

1. Разность подходов в воспитании в семье (бабушки, дедушки, папы и мамы).
2. Недостаток эмоционального тепла.
3. Отсутствие знаний и навыков управления агрессией, и неумение привить их детям.
4. Непоследовательность требований, предъявляемых ребенку.

Пути преодоления гиперактивности у детей:

1. Обратиться к специалисту, который сможет помочь вашему ребенку и обучить вас. Это: психологи, психотерапевты, психоневрологи.
2. Составить список запретов и четко следовать ему.
3. Составить план, что надо проконтролировать сегодня, через неделю и т.д.
4. Работу с агрессией необходимо проводить регулярно (это улучшит эмоциональное и физическое состояние ребенка).
5. Установить четкий распорядок дня. Ребенок должен знать, когда и что ему делать (четкое планирование деятельности ребенка является лучшей профилактикой нарушений психики и деятельности нервной системы).
6. Больше времени общаться с ребенком, вникая в его проблемы, решая их вместе с ним. Играть с ним в детские игры.
7. Необходимо обучиться спокойному и мягкому общению со своим ребенком. При выполнении домашней работы, заданий недопустимо использование криков, приказаний, а также восторженных интонаций, громких слов. Такой ребенок очень чувствителен к повышенному тону и поэтому он быстро и эмоционально среагирует на то, что будет ему сказано. Это станет препятствием для дальнейших успешных действий.
8. Для того чтобы такой ребенок выполнял какие-либо указания и просьбы необходимо научиться давать ему инструкцию. Они должны быть немногословными (содержать не более десяти слов), иначе ребенок не услышит вас.
9. Запрещая что-либо, надо помнить о том, что запретов должно быть немного, и они должны быть заранее оговорены с ребенком. Запреты должны быть сформулированы в четкой форме. Ребенок должен знать о последствиях нарушения этих запретов.
10. Для гиперактивного ребенка существуют ограничения при просмотре телевизионных передач и длительных занятий на компьютере (чем больше времени он проведет за компьютером, тем выше будет его эмоциональное возбуждение, тем труднее будет его успокоить).
11. После того, как ребенок пришел домой, ваше внимание должно быть отдано ему, хотя бы в течение одного часа. За это время ребенок сможет выговориться и поделиться с вами тем, что его беспокоило в течение дня.
12. Необходимо помнить о том, что перед сном (за 2-3 часа) полезно спокойно прогуляться, поговорить с ребенком, выслушать его рассказ, или просто спокойно поговорить.
13. Необходимо регулярно проводить легкий успокаивающий массаж и выполнять упражнения на расслабление с целью снятия избыточного напряжения.
14. Такие дети подвержены страхам. Им необходима ваша поддержка и одобрение.
15. Учитесь общаться со своим ребенком. Любите его. Говорите ему ласковые и ободряющие слова, чаще обнимайте.

Подготовил материал педагог
– психолог ГУО «Ясли – сад
№ 5 г.Волковыска» Климчук
А.И.