

Консультация для родителей

«Гиперактивный ребенок»



Гиперактивные дети- как правило, таких детишек называют «моторчиками», «с вечным двигателем» или «как на шарнирах», ведь они постоянно в движении, не могут спокойно сидеть, постоянно прыгают, бегают, их руки без конца что-то трогают, бросают, ломают. Такие дети весьма любопытны, но их любопытство - явление сиюминутное, поэтому, как правило, редко улавливают суть.

Любознательность гиперактивным детям не свойственна, они совершенно не задают вопросов «зачем», «почему». Даже если и задают, то ответ выслушать забывают.

Невзирая на постоянное движение, в котором ребенок находится, у него имеются некоторые нарушения координации: неуклюж, неловок в движении, постоянно роняет предметы, часто падает, ломает игрушки. Тело гиперактивных малышей постоянно в царапинах, ссадинах, синяках и шишках, но выводов из этого они не делают и вновь набивают шишки.

Так что же такое гиперактивность?

Гиперактивность — это состояние, при котором активность и возбудимость ребенка превышает норму.

Если подобное поведение является проблемой для других, гиперактивность считается психическим расстройством.

Гиперактивность чаще встречается у детей и подростков, чем у взрослых людей, так как вызывается эмоциями.

Причины гиперактивности

Существует множество мнений по причинам проявления у детей гиперактивности.

Наиболее распространенные из них:

- 1) генетическая предрасположенность (наследственность);
- 2) биологические (родовые травмы, органические повреждения мозга малыша во время беременности);
- 3) социально-психологические (алкоголизм родителей, микроклимат в семье, условия проживания, неправильная линия воспитания).

Гиперактивность ребенка проявляется еще в дошкольном возрасте. Дома гиперактивных детей постоянно сравнивают с их старшими братьями, сверстниками, у которых хорошая успеваемость и образцовое поведение, от чего те очень страдают.



Родителей зачастую раздражает их недисциплинированность, навязчивость, беспокойность, эмоциональная неустойчивость, неаккуратность. Гиперактивные дети не могут подходить к выполнению различных поручений с должной ответственностью, помогать своим родителям.



При этом наказания и замечания не дают должных результатов. Со временем сложившаяся ситуация лишь ухудшается, особенно когда ребенок идет в школу. В освоении школьной программы сразу же возникают трудности, отсюда развивается неуверенность в себе, разногласия во взаимоотношениях со сверстниками и учителями, а также усиливаются нарушения в поведении ребенка. Часто именно в школе у ребенка обнаруживаются проблемы со вниманием.

Признаки гиперактивного ребенка.

Характерными чертами в поведении являются рассеянность, негативизм, неусидчивость, невнимательность, частые смены в настроении, упрямство, вспыльчивость и агрессивность.

Такие дети часто оказываются в центре разворачивающихся событий, так как они самые шумные.

Гиперактивный ребенок не понимает задания, с трудом усваивает какие-либо новые навыки. Довольно часто самооценка гиперактивных детей занижена. Ребенок не умеет расслабляться в течение дня, успокаивается лишь во время сна.

Зачастую днем такой ребенок не спит даже в младенческом возрасте, ночной же сон у него весьма беспокойный. Такие дети привлекают к себе внимание, находясь в общественных местах, поскольку все время что-то трогают, хватают, не слушают своих родителей.



Что делать?

Сначала следует установить причину гиперактивности ребенка, проконсультироваться со специалистами. В случае если невропатолог назначит лечебный курс, массаж и соблюдение особого режима, нужно строго следовать его предписаниям.

Важно создать вокруг вашего чада спокойную, благоприятную обстановку, так как малейшие разногласия в семье только заряжают ребенка негативными эмоциями. Общение с гиперактивным

ребенком должно быть спокойным, мягким, так как тот восприимчив к настроению своих родителей и близких людей.

Нужно соблюдать единую линию в поведении всех членов семьи в воспитании гиперактивного ребенка.

Не следует допускать переутомления ребенка, превышать нагрузку и усиленно заниматься с малышом, к примеру, отдавать его сразу в несколько кружков или секций, перескакивая через имеющиеся возрастные группы. Все это приведет к ухудшению в поведении вашего ребенка.

Чтобы не допускать перевозбуждения, невероятно важно соблюдать режим дня, в который должен входить дневной сон, ранний вечерний отход ко сну, смена подвижных игр со спокойными играми и т. п.

Чем меньше замечаний такому ребенку вы будете делать, тем лучше, старайтесь переключать его внимание на что-либо другое.

Помните, гиперактивные дети особенно нуждаются в похвале, нужно делать это как можно чаще, даже по незначительному поводу.

Но хвалить не следует слишком эмоционально, чтобы не вызвать у ребенка перевозбуждения.

Старайтесь, чтобы просьбы к ребенку не несли в себе сразу несколько указаний.

Беседуя с ребенком, смотрите ему прямо в глаза.

В целях развития общей организации движений и моторики гиперактивных детей не мешает приобщать к занятиям танцами, теннисом, каратэ либо плаванием.

Нужно приобщать ребенка к подвижным играм, научить понимать цель игры и планировать игру, подчиняться ее правилам.

Воспитывая гиперактивных детей, не нужно впадать в крайности: с одной стороны, проявлять излишнюю мягкость, с другой - предъявлять повышенные требования, которые тот не в силах выполнить, а уж тем более, если все это будет приправлено наказаниями.

Не жалейте сил и времени на то, чтобы сформировать у вашего малыша послушание, самоорганизацию, аккуратность, развить у него способность планировать работу и доводить начатое дело до конца, чувство ответственности за совершенные поступки.

Чтобы во время выполнения домашних заданий улучшить концентрацию внимания, необходимо по возможности убрать все отвлекающие и раздражающие факторы, это должно быть тихое и спокойное место, чтобы тот смог сосредоточиться на работе. Каждые 15-20 минут позволяйте ему делать 5-минутный перерыв.

Обсуждайте с ребенком его поведение и в спокойной, доброжелательной форме высказывайте имеющиеся замечания.

Невероятно важно повысить самооценку у ребенка, уверенность в его собственных силах.

Не забывайте, такие дети еще больше других нуждаются в теплоте, заботе, внимании и любви.



Общие рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

Что еще важно делать:

1. Закаливать ребенка.

2. Корректно формулируйте запреты.

При общении с малышом, страдающим синдромом ДВГ, стройте предложения так, чтобы там отсутствовало отрицание и слово «нет». Например, не стоит говорить: «Не бегай по траве!», гораздо эффективнее будет сказать: «Выйди на дорожку». Даже при возникновении конфликтной ситуации старайтесь сохранять спокойствие. Если Вы что-то запрещаете ребенку, обязательно объясните в чем причина этого, и предложите альтернативы.

3. Четко ставьте задачи.

Наши невнимательные гиперактивные дети отличаются слабо развитым логическим и абстрактным мышлением, поэтому такому малышу необходимо обозначать задачи более четко. При общении и работе на занятиях с ребенком старайтесь говорить максимально короткими предложениями, без лишних смысловых нагрузок. Необходимо избегать длинных формулировок.

4. Будьте последовательны.

Главная характеристика гиперактивного ребенка – это невнимательность. Не рекомендуется давать таким детям сразу несколько поручений, например, «убери игрушку, вымой руки и садись ужинать». Малыш с трудом воспримет всю информацию сразу, наверняка отвлечется на что-то другое и не станет делать ни одно задание. Поэтому при общении и работе с малышом старайтесь давать им поручения в логической последовательности.

5. Контролируйте временные рамки.

Гиперактивность у детей проявляется в плохом чувстве времени, поэтому Вам необходимо самостоятельно следить за сроком, до которого работа должна быть выполнена. Если Вы хотите покормить ребенка, забрать с прогулки или уложить спать, обязательно предупредите его об этом минут за 5.

6. Придерживайтесь позитивной модели общения.

Ребенка следует хвалить каждый раз, когда он заслужил это, отмечая даже незначительный успех. Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Отношения ребенка с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе. Малышу необходимо ощущать, что Вы всегда поддержите его и поможете справиться с трудностями в саду или школе.

7. Определите рамки и критерии поведения.

Вседозволенность однозначно не приносит пользы, поэтому разграничьте, что нельзя и что можно малышу. Придумайте знаковую или балльную систему вознаграждения, например, отмечайте звездочкой каждый хороший поступок, а за определенное количество звездочек дарите ребенку игрушку или сладости.

8. Создайте малышу комфортные условия.

Запомните, что вызывающее поведение ребенка, у которого обнаружена гиперактивность, является способом привлечения внимания. Уделяйте ему больше времени, играйте с ним, учите правилам общения и поведения. Если малыш неверно понял поручение, не раздражайтесь, а спокойно повторите задание. Работа должна выполняться в соответствующих условиях, например, организуйте малышу свой уголок. Во время занятий ничто не должно отвлекать ребенка, поэтому уберите лишние предметы со стола, фотографии и плакаты со стен. Обязательно оберегайте малыша от переутомления.

9. Создавайте возможности для расходования избыточной энергии. Малышу с СДВГ будет полезно иметь хобби. В первую очередь ориентируйтесь на его увлечения. Если малыш будет хорошо разбираться в какой-то области, это придаст ему уверенности в себе. Прекрасно, если ребенок занимается в спортивной секции или посещает бассейн. С помощью физических упражнений, особенно на свежем воздухе, малыш сможет выплеснуть избыток энергии и, помимо того, будет учиться дисциплине.

