«Вечный двигатель» или что такое гиперактивность

У вас «живой» ребенок – иногда говорят учителя родителям. Почему же эти слова не звучат как похвала? Разве ребенок не должен быть активным, непоседливым, то есть «живым»? Конечно, должен. Но в меру. Что же такое гиперактивность, о которой говорят сейчас так много? Первые признаки гиперактивности проявляются уже в раннем возрасте.

Малыш напоминает вечный двигатель. Он носится по квартире без остановки, хватает и бросает игрушки. Он часто набивает себе синяки и шишки, залезая в самые опасные места. Как правило, родители начинают обращать внимание на излишнюю активность своего ребенка, сравнивая его с ровесниками. Однако не все придают должное значение своим наблюдениям. «Он еще маленький, рано еще за книжки сажать». Однако с возрастом эти проблемы не исчезают, а усугубляются. Ребенок не может сосредоточиться на одном деле, засыпает родителей вопросами и не слушает ответы, пропускает замечания мимо ушей, часто бывает упрям, вспыльчив и агрессивен, суетлив и навязчив. Школьные учителя характеризуют таких детей как несобранных, неусидчивых, невнимательных, импульсивных. Ребенок не может наладить отношения со сверстниками, не в состоянии усвоить и выполнять правила, предъявляемые школой. Все это приводит к стойкому снижению успеваемости даже у детей с хорошими инеллектуальными способностями, к формированию заниженной самооценки.

Что же можно посоветовать родителям гиперактивного ребенка? Прежде всего, обратиться к специалистам – детскому невропатологу или психоневрологу. В ряде случаев ребенку необходимо медикаментозное лечение. Будет нелишним наладить контакт с психологом детского сада или школы, которую посещает ребенок. Он подскажет, как скорректировать поведение ребенка, даст рекомендации учителям и воспитателям.   И конечно, родители должны постараться создать условия в семье, которые будут способствовать преодолению проблем, имеющихся у гиперактивного ребенка.

Прежде всего, нужно установить четкий режим дня, в который обязательно должны входить активные прогулки.  Будет полезно, если на этих прогулках ребенок будет не просто носиться, а, например, участвовать в импровизированных спортивных соревнованиях, или играть в подвижные игры с правилами. И уж, конечно, недопустимо подменять прогулку походом по магазинам - присутствие в местах с большим количеством людей не принесет ребенку пользы.

Для ребенка очень важно ложиться спать вовремя. Родителям кажется, что вечером малыш все еще полон энергии, несмотря на активно проведенный день. На самом деле, с помощью бесконечной беготни гиперактивный ребенок снимает накопившееся эмоциональное напряжение. Можно научить ребенка таким способам релаксации, как психогимнастика, элементы аутотренинга и йоги. По рекомендации врача можно использовать сборы лекарственных трав, оказывающих успокоительное действие.

Излишняя активность и возбудимость ребенка может являться  результатом предъявления завышенных требований к нему. Если ребенок не в состоянии выполнить то, что требуют от него родители, то неминуемо следует ждать вспышек агрессии, потери интереса к деятельности. В этом случае родители должны подобрать разумную нагрузку для ребенка в соответствии с его возможностями.

Другой крайностью является попустительство и вседозволенность по отношению к ребенку. В этом случае он не знает границ дозволенного, а значит, не выполняет правила поведения. Запреты необходимы, но их количество не должно быть огромным. Все хорошо в меру.

Гиперактивным детям сложно довести начатое дело до конца, особенно если они сталкиваются с какими-либо трудностями. В этом случае предлагайте детям выполнить какую-то часть задания, а после этого хвалите. Постепенно увеличивайте время, отведенное для занятий. Приучайте ребенка ориентироваться во времени. В этом вам поможет обычный таймер или песочные часы.

Обращайте внимание ребенка на достижения ребенка. Гиперактивные дети чувствительны к похвале, а большое количество критических замечаний только понизит самооценку ребенка. Можно завести дневник достижений, в котором отмечать ежедневные успехи ребенка. Не забывайте рассказывать об успехах друзьям и знакомым.

Поручите ребенку посильные для него домашние дела – покормить собаку, вынести мусор.

Несмотря на большую подвижность, гиперактивные дети отличаются моторной неловкостью, неуклюжестью – даже в квартире они умудряются наставить себе синяки и шишки. Не меньшие проблемы у них и с тонкой моторикой – вечно развязанные шнурки, падающие из рук чашки. Не стоит постоянно делать ребенку замечания. Он действительно не может себя контролировать. Играйте с ребенком в подвижные игры, развивающие координацию движений. А для развития тонкой моторики подойдут специальные игры и занятия, такие как собирание мозаики, лепка, оригами.

И конечно же, почаще говорите ребенку о том, что вы его любите!