

Гиперактивный ребенок.

Гиперактивный ребенок

Гиперактивность встречается у большого количества детей и серьезно мешает их адаптации в обществе. По данным различных исследований, ей страдают от 2,2 до 18 % малышей. По сравнению с девочками у мальчиков в 4-5 раз чаще наблюдается гиперактивность в сочетании с синдромом дефицита внимания. Такие дети вне зависимости от ситуации, в гостях, дома, на улице бесцельно двигаются, бегают, недолго задерживают внимание на предметах. На невнимательного ребенка не действуют наказания, уговоры и просьбы. Чтобы понять, что делать с гиперактивным ребенком, и какое лечение выбрать, необходимо сначала выяснить истинную причину проблемы.



Понятие гиперактивности.

В 60-х годах XX века врачи называли гиперактивность патологическим состоянием и объясняли ее минимальными расстройствами функций мозга. В 80-х годах чрезмерную двигательную активность стали относить к самостоятельным заболеваниям, назвав «синдром дефицита (нарушения) внимания с гиперактивностью» (СДВГ). СДВГ у детей обусловлен нарушением функций центральной нервной системы и выражается в проблемах с концентрацией внимания, памятью и обучением. Мозг такого ребенка с трудом обрабатывает информацию, внешние и внутренние стимулы. Гиперактивные дети не в состоянии быть сосредоточенными продолжительное время, контролировать свои действия и отличаются неусидчивостью, невнимательностью и импульсивностью.

Симптомы СДВГ.

Обычно симптомы СДВГ у детей начинают возникать в возрасте 2-3 лет. Однако в большинстве случаев родители обращаются к врачу, когда ребенок начинает ходить в школу, и у него обнаруживаются проблемы с учебой, которые являются следствием гиперактивности.

У ребенка симптомы гиперактивного поведения проявляются следующим образом:

- неусидчивость, суетливость, беспокойство;
- импульсивность, эмоциональная нестабильность, плаксивость;
- игнорирование правил и норм поведения;
- наличие проблем со сном;
- задержка речевого развития и т.д.

Каждый симптом является поводом для обращения к специалисту, который расскажет Вам, как успокоить гиперактивного ребенка, бороться с СДВГ и помочь малышу адаптироваться в обществе.



Советы родителям гиперактивных детей

Назначить курс лечения может только врач. В саду гиперактивный ребенок автоматически попадает под наблюдение детского психолога. Трудно дать конкретные рекомендации, какую работу с малышом проводить, так как все зависит от особенностей проявления СДВГ. Постарайтесь присмотреться, как ребенок реагирует на замечания, чтобы найти эффективное решение проблемы. Работа с гиперактивными детьми должна проводиться индивидуально в каждом конкретном случае. Однако специфика психологии таких малышей позволяет дать общие рекомендации, облегчающие воспитание.



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.



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.

Будьте последовательны. Главная характеристика гиперактивного ребенка – это невнимательность. Не рекомендуется давать таким детям сразу несколько поручений, например, «убери игрушку, вымой руки и садись ужинать». Ребенок 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.

Контролируйте временные рамки.

Гиперактивность у детей проявляется в плохом чувстве времени, поэтому Вам необходимо самостоятельно следить за тем 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.



Соблюдайте распорядок дня. Соблюдение распорядка дня является основой успешного воспитания ребенка с СДВГ. Игры, прогулки, отдых, прием пищи и отход ко сну должны выполняться в одно и то же время. Если малыш соблюдает правила, хвалите его за это. Здоровый сон не менее 7-8 часов сутки – это еще один из способов, как помочь гиперактивному ребенку стать спокойнее. Кроме того, необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, острой и соленой пищи.

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. Старайтесь сглаживать конфликтные ситуации, в которых замешан Ваш малыш.

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. Можно завести дневник самоконтроля и отмечать там вместе с малышом его успехи в саду, школе или дома.

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.





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.

Заключение.

Интересным является то, что люди гиперкинетического склада ума часто способны обогатить жизнь окружающих: от них, с их детской восторженностью, непосредственностью, оригинальными способами решения проблем, исходит некий жизненный импульс. Необычные формы поведения, иная структура восприятия окружающего мира, склонность к фантазированию часто выгодно отличают их от сверстников, которые рядом с этими искрящимися натурами кажутся старичками.

Однако при отсутствии помощи, жизнь ребенка с гиперактивным поведением может превратиться в мучение и непрерывную цепь фрустраций

