

«Гиперактивный ребёнок».

В последнее время все больше и больше родителей сталкиваются с термином "гиперактивность". Такое понятие известно всем родителям, у которых растут маленькие дети. Гиперактивность представляет собой совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Диагноз гиперактивности обычно ставится, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив и плохо себя ведет, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы однозначно подтверждал диагноз гиперактивности (двигательной расторможенности). Начало заболевания начинается в младенчестве или в возрасте двух-трех лет. Очень часто подобный "ярлык" вешается без разбора на любого, просто активного, ребенка. Так что конкретно подразумевается под этим "диагнозом" – гиперактивность.

Большинство специалистов-психологов выделяют следующие признаки гиперактивности:

Ребенок находится в постоянном движении, ему крайне сложно себя контролировать будь то рисование, игра или даже просмотр телевизионных передач. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы. Характерны резкие смены настроения, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. Ребенок быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них, часто убегает или отвлекается. Часто не реагирует на обращение взрослого, хотя и слышит его. Ребенку сложно доводить до конца начатое им дело, даже если оно ему интересно. Все в этом ребенке выдает эту самую гиперактивность – постоянно находящиеся в движении кисти рук, бегающие глазки, выражение лица, мимика.

Если в возрасте до 7 лет проявляются 8 из перечисленных моментов, требуется консультация специалиста. Необходимо сначала проконсультироваться с психологом, а потом уже обращаться к невропатологу. Важно не перепутать проявление гиперактивности с различными органическими заболеваниями, а также с темпераментом холерика.

Причины возникновения синдрома гиперактивности:

Возникновение гиперактивности, по мнению большинства специалистов, не возникает без причины, на пустом месте. Провоцирующими факторами могут стать: Осложненное течение беременности, образ жизни беременной женщины, осложненное течение родового процесса. Иногда можно говорить о гиперактивности как наследственной черте. Влияет на центральную нервную систему плода нехватка витаминов и аминокислот.

К сожалению, очень часто родители не хотят тратить время на лечение, ошибочно полагая, что с возрастом проблема синдрома гиперактивности исчезнет по мере взросления. Однако, напротив, в значительной степени делает процесс обучения крайне затруднительным. Причем наибольшую сложность ребенок испытывает с письмом и речью. Занятия с гиперактивными детьми должны проводиться в индивидуальном порядке.

И если действительно гиперактивные дети, как бороться с этим?

Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, им нужна частая похвала, ободрение и особое внимание. Очень важно научить членов семьи правильно обращаться с гиперактивным ребенком.

Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми одновременно из-за того, что ребёнок слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, действующие в вашем доме.

Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребёнок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок помогают сконцентрировать внимание.

Ребёнок, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.

Старайтесь не проявлять к ребёнку излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов за него, но не допускайте и всепрощения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она поддаётся улучшению и управлению.

С гиперактивным ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно, они нуждаются в строгом режиме, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер, старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлаждённом состоянии. Соблюдение дома четкого распорядка дня – одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребёнком. Прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и тоже привычное для ребенка время.

Если ваш ребенок чрезмерно перевозбудился, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, уведите ребенка в другую комнату, предложите ему водички, спокойно поговорите с ним на любую отвлеченную тему.

Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя». Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов (радио, телевизор). В процессе подготовки заданий желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона, разрешайте ребенку встать из-за стола через каждые 15-20 минут, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам. Учите ребёнка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять их так, как надо.

Не жалейте усилий на то, чтобы сформировать у ребенка навыки послушания, аккуратности, самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела; развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Для наведения порядка в комнате могут помочь цветовые обозначения: ящикам письменного стола присвоим красный цвет, ящикам для одежды – синий, для игрушек – желтый. Значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, позволяет успешно решить поставленную задачу.

Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте замечания спокойно и доброжелательно.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбирать для преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к настроению взрослого.

Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были.

По-возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.

Для развития тонкой моторики и общей организации движений полезно включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, каратэ (но не силовой борьбой, боксом – т. к. они потенциально травматичны, а непосредственный телесный контакт приводит к перевозбуждению).

Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

Для закрепления различных навыков и умений ребёнку с повышенной активностью требуется больше времени, чем здоровым детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.

Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен хороший эмоциональный контакт.

Улучшение состояния ребенка с гиперактивностью зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от позитивного, уравновешенного и последовательного

отношения к нему. Близким ребенка требуется разъяснить его проблемы, чтобы они поняли: его поступки не являются умышленными, и в силу своих личностных особенностей он не в состоянии управлять возникающими сложными ситуациями. Причем хорошо понимать, что происходит с ребенком, должны все без исключения члены семьи, чтобы придерживаться единой тактики воспитания.

И хотелось бы напомнить родителям о том, что они не одиноки – рядом с вами есть и квалифицированные врачи – неврологи, которые точно знают, как лечить гиперактивность у детей. Правильно подобранный комплексный курс терапии может в значительной степени улучшить состояние ребенка. Помимо врачей неврологов, вы можете обратиться за помощью к детским психологам, которые подскажут вам, как воспитывать гиперактивного ребенка

Ну и самое главное - гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии. Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что Он есть в их жизни.

Почаще говорите об этом своим детям!