

Гиперактивный ребенок — что делать родителям? Советы психолога.

В настоящее время все чаще говорят о гиперактивности детей. Многие люди не до конца понимают, что означает это термин, и применяют его ко всем подвижным и активным детям. Однако гиперактивность – это не просто повышенная активность малыша, это нарушение поведенческих реакций ребенка, связанных с нарушением работы мозга. Какой он гиперактивный ребенок? Что делать родителям такого ребенка? Ведь им предстоит столкнуться с массой проблем, научиться корректировать поведение своего чада, помочь ему адаптироваться в школе, а это обычно очень непросто.

Что такое гиперактивность?

Сам термин «гиперактивность» означает сильно повышенную активность и возбудимость человека. Гиперактивность наиболее часто встречается у детей, так как они хуже контролируют свои эмоции.

При гиперактивности обычно не уравновешена нервная система. У ребенка возникают поведенческие расстройства, требующие коррекции. В современном мире все больше детей страдают этим расстройством.

Обычно гиперактивный ребенок имеет такие нарушения:

- Не может длительно концентрировать внимание на каком-либо действии. Это особенно часто приносит проблемы в школе.

Ведь ребенку трудно выдержать урок, слушать учителя, выполнять задания. Такие дети забывчивы, рассеяны. Даже надолго усидеть перед телевизором проблематично для таких детей.

- Повышенная эмоциональность и импульсивность.

Гиперактивные дети часто не могут контролировать свои эмоции, выплескивая их на окружающих, совершают неожиданные импульсивные действия.

- Двигательная активность сверх меры.

Многие дети особенно в дошкольном и начальном школьном возрасте бывают довольно подвижны. Однако гиперактивные дети выделяются даже на их фоне. Они не могут усидеть на месте, буквально приплясывают, если их усадили. В движении находятся их кисти рук, ноги, бегают глазки, меняется мимика.

Если у ребенка имеется одно или два и приведенных выше нарушений, то, скорее всего, это просто возрастные особенности поведения. С возрастом ребенок научится лучше контролировать свои эмоции, его поведение выровняется. Однако если у малыша все перечисленные нарушения, то это повод проконсультироваться со специалистом.

Важно вовремя заподозрить и диагностировать это нарушение, чем потом пожинать плоды непонимания своего чада.

С медицинской точки зрения гиперактивность – гипердинамический синдром – это диагноз. Установить его может врач невролог или невропатолог. Чаще всего этот диагноз связан с минимальной мозговой дисфункцией и нарушениями функции ЦНС.

Рекомендации родителям по коррекции поведения гиперактивного ребенка:

1. Определите допустимые рамки поведения. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность. Если сегодня ребенку нельзя на ночь шоколадку, значит, и завтра тоже нельзя, и в последующие дни тоже.
2. Следует помнить, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные.
3. Не впадайте в крайности: не стоит допускать излишнюю вседозволенность, но и не стоит требовать выполнения непосильных задач.
4. Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.
5. Проявляя настойчивость в выполнении требований, делайте это нейтральным тоном, одними и теми же словами, сдержанно, спокойно, автоматически. Старайтесь не говорить более 10 слов.
6. Подкрепляйте устные требования зрительным примером как надо правильно делать.
7. Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.
8. Не настаивайте на обязательном извинении за проступок.
9. Реагируйте на неправильное поведение ребенка неожиданным образом: повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, пошутите, оставьте одного (только не в темном месте).
10. Придерживайтесь распорядка дня. Приемы еды, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Гиперактивного ребенка нельзя отстранять от выполнения обычных для других детей требований, он должен уметь справляться с ними.
11. Не позволяйте ребенку браться за новое дело, пока он не доделал первое.
12. Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник. Когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель, агрессивность ребенка ниже.
13. Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором, особенно если он смотрит программы агрессивного и негативного содержания.
14. Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе.
15. Для гиперактивных детей нежелательны такие физические занятия, как бокс и силовая борьба.
16. Более эффективно убеждать ребенка через телесные поощрения: хвалите ребенка, обнимая его.
17. Наказаний должно быть меньше, чем поощрений.
18. Поощряйте ребенка также за то, что он уже хорошо умеет, с помощью улыбки или прикосновения.

19. Поощрение может заключаться в предоставлении возможности заниматься тем, что ребенку интересно.

20. Помните, что порицания действуют на гиперактивных детей сильнее, чем на других детей.

21. Не прибегайте к рукоприкладству. Если есть необходимость в наказании, то для гиперактивного ребенка будет наказанием прекращение его бурной деятельности, вынужденная изоляция и домашний арест.

22. В качестве меры наказания может быть запрет: просмотра телевизора, игр за компьютером, телефонных разговоров.

23. После наказания проведите беседу с ребенком. Он должен осознать и запомнить, почему был наказан и какое поведение не поощряется.

24. У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи. Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.

25. Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал. Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать совсем неуправляемым.

26. Ребенок не должен постоянно находиться в возбужденном состоянии. Следует чередовать активную и спокойную деятельность. Если ребенок два часа играл с детьми на улице, ему не стоит тут же смотреть мультики про супергероев, а затем вечером еще приглашать домой друзей, чтобы поиграть в прятки.

27. Постарайтесь избегать большого скопления людей. Торговые центры и рынки, где прогуливаются толпы людей, излишне будоражат ребенка.

28. Прививайте у ребенка интерес к какой-либо деятельности. Гиперактивному ребенку важно ощущать себя способным в чем-то.

29. Обнимайте ребенка чаще. Специалисты утверждают, что для душевного благополучия каждому человеку и тем более ребенку требуется минимум 4 объятий в день.

30. Вечером для лучшего расслабления и успокоения ребенку хорошо делать массаж и читать сказки.

31. В семье важен положительный психологический климат. Поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи является основой для будущих достижений ребенка.

32. Не ссорьтесь в присутствии ребенка.

33. Проводите чаще всей семьей совместный досуг.