

Гиперактивные дети. Рекомендации родителям

О гиперактивности у детей в последнее время очень много говорят специалисты и воспитатели, учителя и родители, так как гиперактивных детей становится все больше и больше. Часть детей сами справляются с таким состоянием, другие с помощью родителей или специалистов, у некоторых особенности закрепляются в поведении, и в дальнейшем у них возникают проблемы в общении и обучении.

Практически все маленькие дети очень активны, не могут долго усидеть за одним делом, постоянно что-то хватают, открывают, нажимают, проявляют любознательность. Но существует группа детей, у которых эти качества достигают патологического уровня. Таких детей называют гиперактивными, то есть сверхподвижными.

У каждого родителя возникают вопросы: КАК ОПРЕДЕЛИТЬ? В ЧЕМ ПРИЧИНА? ЧТО ДЕЛАТЬ?

Гиперактивность можно определить как состояние, при котором активность и возбудимость ребенка превышает принятые в обществе нормативы и является проблемой не только для него самого, но и для окружающих, проявляющаяся в повышенной отвлекаемости и трудности в сосредоточении, неумении концентрироваться на каком-то одном занятии длительное время, сопровождаемое возбуждением нервной системы, быстрым утомлением.

Гиперактивность — это не только поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики и долгосрочным наблюдением за ребенком.

Первопричинами гиперактивности могут выступать:

- ✓ различные инфекции; раннее органическое повреждение мозга;
- ✓ внутриутробная гипотрофия, родовые травмы, трудные роды, роды раньше или позже срока; недоношенность, особенно с рождением на сроках беременности 35 — 36 недель, переносимость, хроническая гипоксия плода, гипоксически-ишемическая энцефалопатия у новорожденных внутрисемейные нарушения развития, неправильное питание, плохой распорядок дня;
- ✓ воспитание в неполной семье, несогласованность подходов к воспитанию ребенка;
- ✓ отсутствие понимания родителями и окружающими взрослыми причин и проявлений этих нарушений, неправильном отношении и недостаточном внимании к детям.

Доказано, что гиперактивность чаще проявляется у мальчиков и сопровождается нарушением режима сна, энурезом, различными нарушениями речи, сердечными расстройствами.

Первые симптомы проявления гиперактивности можно заметить уже до 1-1,5 лет, но часто их не диагностируют до 4-5 лет. Малыши отличаются повышенной возбудимостью, проявлением двигательного беспокойства, нарушением сна и аппетита, повышенной чувствительностью к внешним раздражителям, резким движениям, громким звукам, яркому свету; слабой прибавкой в массе тела, отставанием в речевом и двигательном развитии.

К трём годам обращают на себя внимание такие особенности, как моторная неловкость, неусидчивость, повышенная утомляемость, отвлекаемость, двигательная гиперактивность, импульсивность, упрямство и негативизм; задержка речевого и моторного развития; замедленное развитие внимания и памяти.

Подводя итог вышесказанному, гиперактивный ребёнок:

- ✓ Находится в постоянном движении, не опасаясь падений и ушибов; не может себя контролировать, проявляет двигательное беспокойство. Даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил, плачет и истерит.
- ✓ Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает других, не дослушивает, вмешивается в чужие разговоры, задаёт много вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- ✓ Проявляет непослушание, не реагирует на запреты и ограничения и в любых условиях ведёт себя одинаково активно.
- ✓ Играет в слишком энергичные, «разрушительные» игры, не способен играть по заранее определенным правилам, выполнять игровые задачи, требующие концентрации и полного внимания, очень не любит собирать и убирать игрушки.
- ✓ Может проявить агрессивность по отношению к детям и взрослым, если они встали у него на пути, закатиться в истерику с требованием получить желаемое; мешает другим детям, пристаёт к окружающим, вклинивается в чужую игру.
- ✓ Очень беспокойно спит, переворачивается с одного бока на другой, сбивает простыню, сбрасывает одеяло; длительное засыпание, частое и раннее пробуждение, вздрагивание даже при незначительном звуке, криках, повышенной двигательной активности, стереотипных движениях во сне (качание головой, сосание пальца и др.), сонливости или возбуждении в течение дня.
- ✓ Неспособен концентрировать внимание, даже тогда, когда к нему обращаются, глядя в лицо. Слышит речь, но не может повторить разговора, или того, что было сказано ему; неспособен распознать чужие потребности и желания; склонен к эмоциональным потрясениям и не может контролировать эмоции — как хорошие, так и плохие.

Поведение и общение с гиперактивным ребёнком бывает невыносимым, с ним трудно договориться, но мы должны понимать, что малыш не виноват. Строгие и дисциплинарные методы воспитания, такие как крики, наказания и подавление не приведут к улучшению поведения, а наоборот, сделают неуправляемым, спровоцируют развитие агрессивности или замкнутости ребенка. Любые разногласия

в семье в вопросах воспитания ребенка только усилят отрицательные качества малыша.

Гиперактивный ребёнок, хоть и производит впечатление вечного двигателя, на самом деле очень устаёт, а излишнее эмоциональное напряжение может вызвать ещё больший всплеск перевозбуждения.

Общение с гиперактивным ребенком должно строиться по нескольким направлениям

- ✓ Снять напряжение и излишнюю двигательную активность, тренировать внимание и следовать за интересами ребенка, то есть пытаться проникнуть в его мир и вместе его анализировать. Как писал детский психотерапевт В. Оклендер: «Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьёз, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности».
- ✓ Гиперактивный ребенок как никто другой нуждается в родительской любви и заботе. Помочь ему могут только любящие родители. Установите тесный эмоциональный контакт с ребенком, откройте ему своё сердце. Известно, что синдром гиперактивности у детей можно излечить добрым словом и любовью.

Рекомендации родителям и педагогам

- ✓ Узнайте причину гиперактивности ребенка, проконсультируйтесь с нужными специалистами; если гиперактивность обусловлена болезнью, необходимо строго выполнять все предписания врача и правильно дозировать лекарственные препараты.
- ✓ В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели», хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».
- ✓ Постарайтесь, прежде чем что-то требовать от ребенка, установить с ним контакт. Прикоснитесь, возьмите за руки. Посмотрите в глаза и тогда говорите с ним. Выстраивайте взаимоотношения с ребёнком на принципах согласия и взаимопонимания, эмоционально поддерживайте ребенка, если не получается – отвлечь, переключить внимание на другой объект.
- ✓ Установите постоянные правила, которые должны быть понятны и просты, например, если нельзя играть в мяч вечером перед сном, это нельзя делать каждый вечер без исключений.
- ✓ Придерживайтесь распорядка дня, соблюдайте режим, по часам вставайте, кушайте, гуляйте, ложитесь спать. Всегда, в любой день недели, независимо от праздников и выходных дней укладывайте спать ребенка, гуляйте с ним, читайте ему сказку на ночь в одно и то же время. Любые послабления режима приводят к новым выплескам энергии.
- ✓ Детей с гиперактивностью не стоит заставлять сидеть спокойно. Наоборот, им надо предлагать двигаться – например, в рамках подвижных игр, с ранних лет желательно занять каким-то видом спорта, доступным его возрасту и темпераменту.

- ✓ Попробуйте строить игры и обучающие занятия по типу слоеного пирога: немного позанимались тем, что требует концентрации, затем попрыгали с дивана на подушку или проползли под столом: а затем снова вернулись к занятию. Так ребёнок учится регламентировать свою двигательную активность.
- ✓ Чтобы выработать у гиперактивного ребенка хоть какую-то усидчивость, необходимо приучать его играть помимо шумных игр в тихие, используя мозаику, лото и домино, рисование или чтение книг.
- ✓ При игре с гиперактивным ребенком надо учитывать особенности таких детей, а именно их неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быструю утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции (концентрировать своё внимание на деталях), трудности в ожидании своей очереди и неумение считаться с интересами окружающих. Поэтому играть нужно сначала индивидуально, постепенно подключая их к маленьким подгруппам, и лишь после этого выводя на коллективные игры.
- ✓ Не раздражайтесь, если ребёнок все делает наоборот, спокойно повторите ему задание снова и снова, покажите, запаситесь терпением, дождитесь, чтобы малыш справился с ним сам.
- ✓ Ограничьте игры ребенка с телефоном, просмотр фильмов и телепередач.
- ✓ Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка. Система запретов должна обязательно сопровождаться альтернативными предложениями. Старайтесь не прибегать к физическому наказанию, Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он должен всегда чувствовать помощь и поддержку.
- ✓ Готовьтесь к любым встречам и выходам в общественные места, гости (заранее обсудите правила поведения, маршрут, на чем будете добираться). Если не удаётся договориться о правилах, то лучше отменить мероприятие или не брать ребенка с собой.
- ✓ Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие. Не допускайте переутомления, иначе ответом со стороны ребенка будет перевозбуждение, вплоть до истерики.
- ✓ Соблюдайте в доме и на улице порядок и правила безопасности, избегайте травмоопасных ситуаций. В силу своей нетерпеливости и гиперактивности ребёнок может упасть в яму, выбежать на проезжую часть, получить травму режущими и колющими предметами.
- ✓ Вызывающее поведение Вашего ребёнка - его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени. Создавайте условия для совместной работы и проведения досуга, учите его самостоятельности, покупайте ему игры, где необходимо проявлять внимание и усидчивость. Развивайте способности ребенка.

- ✓ Не забывайте о правильном рационе питания. Гиперактивному ребенку необходимы витамины группы «В» и продукты, стимулирующие работу головного мозга: рыба, орехи, мед.
- ✓ Понимание причин поведения гиперактивного ребенка, особенностей его психики даёт родителям возможность найти эффективные методы воспитания, подобрать верную программу обучения. Любой ребёнок должен расти в ситуации защищенности и безопасности, чувствовать, что Вы его любите, понимаете. А Ваше спокойствие и уверенность в себе - лучший пример для ребёнка. Часто этого достаточно, чтобы избавить ребенка от проявлений, определяемых как синдром гиперактивности.