

Гиперактивный ребёнок, какой он?

педагог-психолог Дырина С.В.

В последнее время ко мне часто обращаются родители с вопросом: «Что делать, если у ребёнка выявлены признаки гиперактивности?» Как помочь такому ребёнку?

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) - одно из наиболее распространенных психоневрологических расстройств.

Родителям следует понять, что в этом никто не виноват. Их ребенок такой, какой есть.

Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.



Есть разные мнения о причинах возникновения гиперактивности: генетические факторы, особенности строения головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания.

Гиперактивность стала рассматриваться как болезнь, которая нуждается в комплексном лечении и целенаправленной психолого-педагогической помощи.

Каждый ли подвижный ребенок гиперактивен?

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока:

- дефицит активного внимания,
- двигательная расторможенность,
- импульсивность.

Дефицит внимания

Ребенок не может сосредоточиться.

Не слушает, когда к нему обращаются.

С энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.

Плохо организован. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.

Забывчив, теряет вещи.

Двигательная расторможенность

Постоянно ерзает, не способен усидеть на одном месте.

Много, но нецеленаправленно двигается.

Проявляет признаки беспокойства.

Не может спокойно играть или заниматься чем-либо.

Спит намного меньше по сравнению с другими детьми.

Очень говорлив.

Импульсивность

Начинает отвечать, не подумав, часто не дослушав вопроса.

Часто вмешивается в разговор, прерывает.

Плохо сосредотачивает внимание.

Выполняет задание по-разному, показывая разные результаты.

Если до 7 лет проявляются, хотя бы шесть из перечисленных признаков, можно предположить, что ребёнок гиперактивен.

При воспитании такого ребенка нужно избегать двух крайностей: с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности; с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается.

Ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Поэтому необходимо продумывать поручение так, чтобы ребенку было интересно его выполнять. Когда малыш устанет, необходимо переключать его на другой вид деятельности.

Двигательная активность – естественная потребность ребенка. Если малыша этого лишит, замедлится его развитие.

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести» и др. Можно договариваться: «С сегодняшнего дня ты начнешь ставить ботинки на место». На отработку каждого требования может уйти много времени. Гиперактивные дети легко возбудимы. Поэтому истерические нотки в вашем голосе лишь подхлестнут их активность. Будьте готовы к тому, что увлеченный бурной деятельностью ребенок не сразу услышит ваши слова. От запретного занятия старайтесь отвлекать ребенка не менее интересным, но более безопасным делом.

Непоседам особо необходимы спокойные игры: мозаика, конструктор. Лепите вместе с ними фигурки из пластилина, рисуйте красками. Не забывайте читать детям книжки и обсуждать их.

Вот основные рекомендации родителям по воспитанию гиперактивного ребёнка.

Рекомендации для родителей по воспитанию гиперактивного ребёнка



1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию возбуждения.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия. В тоже время, агрессивные виды спорта ребёнку не желательны (карате, ушу и др.)

12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.