

Вечный двигатель: как помочь гиперактивному ребенку

*Газета для родителей № 31
май 2018 год*

Каждый ребенок — индивидуальность. А что это такое? Как ее развивать? И как понять ребенка, как учесть ее, эту индивидуальность, если ребенок не сидит на месте, быстро раздражается, вертится, постоянно что-то роняет, проливает и одновременно с этим привязывает соседского кота к стулу? Для того, чтобы сделать легче поиск удачных приемов воспитания и обучения, поговорим о некоторых категориях детей, с которыми часто бывает трудно ладить. Итак, если вашему ребенку трудно усидеть на месте, если он суетится, много двигается, неуклюж и часто роняет вещи, если он невнимательный и легко отвлекается, если поведение ребенка слабоуправляемое, то, возможно, ваш ребенок — гиперактивный.

Гиперактивность - синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Гиперактивность проявляется несвойственными для нормального ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью.

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый - это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегают, не останавливаясь. Главное отличие активного ребенка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных.

Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у



детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые признаки гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Гиперактивность у детей способствует возникновению трудностей в освоении чтения, письма, счета. Наблюдается задержка в психическом развитии на 1.5-2 года. Недостаточно развита внутренняя речь, которая должна контролировать социальное поведение. У них слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность. Из-за непонимания со стороны окружающих у детей формируется агрессивная модель поведения, выгодная для них, а поэтому трудноисправимая.

Как выявить гиперактивного ребенка? Основные проявления гиперактивности можно разделить на 3 блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность и импульсивность.

Дефицит активного внимания:

1. непоседлив; не может долго сидеть на месте;
2. не может долго удерживать внимание, не может сосредоточиться, невнимателен к деталям;
3. при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;
4. плохо слушает, когда к нему обращаются;
5. с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его, избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;
6. испытывает трудности в организации своего рабочего пространства;
7. часто сменяет деятельность;
8. часто бывает забывчив, легко теряет вещи.

Двигательная расторможенность:

1. постоянно ерзает, проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, тербит пальцами волосы, одежду и т.д.);
2. часто совершает резкие движения;
3. очень говорлив, быстрая речь.

Импульсивность:

1. начинает отвечать, не дослушав вопрос;
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;
3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);
4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);
5. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком:

- поддерживать дома четкий распорядок дня;
- выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
- автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
- отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);
- сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
- оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);
- не запрещать действие ребенка в категоричной форме;
- не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);
- не приказывать, а просить (но не заискивать);
- не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- делить работу на короткие периоды. Использовать физкультминутки.



- снизить требования к аккуратности в начале работы.
- сидеть рядом с ребенком во время занятий. Использовать тактильный контакт.
- договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- поощрять сразу же, не откладывая на будущее.
- предоставлять возможность выбора.
- оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!

Ограничения:

1. Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится ребенок, был выключен.
2. Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.
3. Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры) - они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.
4. Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.



Ж.И.Левкович
педагог-психолог