

Что делать если ребёнок гиперактивный

Причины гиперактивности

Существует много мнений о причинах возникновения гиперактивности. На сегодняшний день среди причин возникновения выделяют:

- генетические (наследственная предрасположенность);
- биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы);
- социально-психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания).

Портрет гиперактивного ребёнка

Такого ребенка часто называют «живчиком», «вечным двигателем», неутомимым. Малыш, встав на ножки, сразу побежал, с тех пор торопится куда-то, опережая сам себя. Он весь как будто на шарнирах. Особенно непослушны руки, они все трогают, хватают, ломают, дергают, бросают. А ноги? У гиперактивного ребенка нет такого слова, как «ходьба», его ноги целый день носятся, кого-то догоняют, вскакивают, перепрыгивают. Даже голова у этого ребенка в постоянном движении. Но стараясь увидеть больше, ребенок редко улавливает суть. Взгляд скользит лишь по поверхности, удовлетворяя сиюминутное любопытство.



Любознательность ему не свойственна, редко задает вопросы «почему», «зачем». А если и задает, то забывает выслушать ответ. Хотя ребенок находится в постоянном движении, есть нарушения координации: неуклюж, при беге и ходьбе роняет предметы, ломает игрушки, часто падает.

Неусидчивость, рассеянность, невнимательность, негативизм - характерные черты его поведения. Такой ребенок импульсивнее своих сверстников, у него очень быстро меняется настроение: то безудержная радость, то бесконечные капризы. Часто ведет себя агрессивно. Обычно он самый шумный, в центре драки, кутерьмы, так, где баловство, проказы.

Такой малыш с трудом усваивает навыки и не понимает многие задания. Самооценка у него чаще всего заниженная. Малыш не знает, что такое расслабление, успокаивается, только когда спит. Но днем его не уложишь, спит лишь ночью, но очень беспокойно.

В общественных местах такой ребенок сразу привлекает к себе внимание окружающих, потому что пытается все потрогать руками, везде залезть, что-то схватить, совершенно не слушается родителей. Вы узнали в описании своего ребенка? Тогда эта статья именно для Вас!

Как определить, является ли Ваш ребенок гиперактивным

Гиперактивность (СДВГ- синдром дефицита внимания и гиперактивности) - медицинский диагноз, который вправе поставить только врач на основе специальной диагностики, заключений специалистов. Заметив особенности поведения, определенные симптомы, необходимо обратиться к врачу - невропатологу, психологу - за консультацией, а затем вместе с ними помогать ребенку.

Если диагноз «гиперактивность» поставлен достаточно рано и родители выполняют рекомендации специалистов, к школе симптомы сходят на нет. Но, к сожалению, многие родители обращаются за помощью, когда ребенок уже посещает школу и, начались проблемы с учебой. Резко ухудшается общее состояние и поведение ребенка, теряется интерес к учебе, не усваивается программа, появляется неадекватное поведение.



Критерии помогающие определить, есть ли у Вашего ребенка особенности, характерные для детей с гиперактивностью.

1. При невнимании:

- отличается нарушением устойчивого внимания (не может долго сосредотачиваться на интересном занятии);
- слышит, когда к нему обращаются. Но не реагирует на обращение;
- с энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его;
- имеет трудности в организации (игры, учебы, занятий);
- часто теряет вещи;
- избегает скучных задач и таких, которые требуют умственных усилий;
- часто бывает забывчив.

2. Сверхактивность:

- ерзает, не может усидеть на месте;
- проявляет беспокойство (барабанит пальцами, постоянно двигается, даже сидя);
- мало спит, даже в младенчестве;
- находится в постоянном движении (с «мотором»);

- очень говорлив.

3. Импульсивность:

- отвечает до того, как его спросят;

- не способен дождаться своей очереди;

- часто вмешивается, прерывает;

- резкие смены настроения;

- не может отложить вознаграждение (сразу и сейчас же);

- не подчиняется правилам (поведения, игры);

- имеет разный уровень выполнения заданий (на одних занятиях спокоен, на других - нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются 6 из перечисленных моментов, требуется консультация специалиста. Необходимо сначала проконсультироваться с педагогами, психологом, а потом уже обращаться к невропатологу. Важно не перепутать проявление гиперактивности с различными заболеваниями, а также с темпераментом холерика

Как помочь гиперактивному ребенку

Установите причину гиперактивности, проконсультируйтесь со специалистами. Часто в анамнезе такого ребенка есть родовая травма, ММД (минимальная мозговая дисфункция). Если врач - невропатолог назначает курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.

Сообщите педагогам, воспитателям о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку. Всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша (острые, бьющиеся предметы, лекарства, бытовую химию и т.д.).

Вокруг ребенка должна быть спокойная обстановка. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления. Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий. С таким ребенком необходимо общаться мягко, спокойно, т.к. он, будучи очень чувствительным и восприимчивым к настроению и состоянию близких людей, «заражается» эмоциями, как положительными, так и отрицательными.

Не превышайте нагрузки, не стоит усиленно заниматься с ребенком, чтобы он был таким, как другие сверстники. Бывает, что такие дети обладают неординарными способностями, и родители, желая их развить, отдают ребенка



сразу в несколько секций, «перескакивают» через возрастные группы. Этого делать не следует, т.к. перевозомление ведет к ухудшению поведения, к капризам.

Не допускайте перевозомления. Важно строго соблюдать режим до мелочей. Обязателен дневной отдых, ранний отход ко сну на ночь, подвижные игры и прогулки должны сменяться спокойными играми, прием пищи в одно и то же время и т.д.

Друзей не должно быть слишком много. Старайтесь делать меньше замечаний, лучше отвлеките ребенка. Количество запретов должно быть разумным, адекватным возрасту. Чаще хвалите за то, что получается. Хвалите не слишком эмоционально во избежание пере возбуждения.



Когда просите что-то сделать, старайтесь, чтобы речь не была длинной, не содержала сразу несколько указаний. Разговаривая, смотрите ребенку в глаза. Не заставляйте ребенка долгое время спокойно сидеть. Если Вы читаете сказку, дайте ему в руки мягкую игрушку, малыш может встать, походить, задать вопрос. Следите за ним, если вопросов становится слишком много и не по теме, ребенок ушел в другой угол комнаты, значит, он уже устал.

Приобщайте ребенка к подвижным и спортивным играм, в которых можно разрядиться от выходящей ключом энергии. Ребенок должен понять цель игры и учиться подчиняться правилам, учиться планировать игру.

Желательно занять каким-то видом спорта, доступного по возрасту и темпераменту. Освойте элементы массажа, направленные на расслабление и регулярно проводите его. Поможет сосредоточиться легкое поглаживание по руке, по плечу в процессе чтения или другого занятия.

Прежде чем отреагировать на неприятный поступок ребенка, сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь успокоиться и не терять хладнокровие. Помните, что агрессия и бурные эмоции порождают те же чувства и у малыша. Повремените с оформлением такого ребенка в детский сад. Гасите конфликт, в котором замешан Ваш ребенок, уже в самом начале, не ждите бурной развязки.

Гиперактивный ребенок - особый, являясь очень чувствительным, он остро реагирует на замечания, запреты, нотации. Иногда ему кажется, что родители его совсем не любят, поэтому такой малыш очень нуждается в любви и понимании. Причем в любви безусловной, когда ребенка любят не только за хорошее поведение, послушание, аккуратность, но и просто за то, что он есть! Когда

становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.