

Консультация для родителей «Мой ребенок - непоседа»

Иногда приходится слышать от мам: «Он совсем на месте не сидит»; «За ним глаз да глаз»; «У него – шило в одном месте» и т.д.

У психологов часто спрашивают: «Нормально ли это?; Может его надо держать в ежовых рукавицах? Что мне с ним делать? Потакать ему или запрещать?; Как правильно себя с ним вести?». Давайте сначала попробуем разобраться, что же скрывается за этим забавным, приносящим столько хлопот словом «непоседа»?

Сразу же нужно оговориться, что непоседа – это не одно и то же, что и гиперактивный ребенок. Поведенческие проявления могут быть схожими, однако, стоящие за каждым поведением первопричины и динамика развития характеров детей отличаются друг от друга. Невооруженному родительскому глазу, как правило, сложно разграничить эти проявления, для этого лучше обратиться к специалисту, который проанализирует все этапы взросления Вашего ребенка и поможет Вам выбрать оптимальный стиль воспитания.

Не стоит пугаться того факта, что термин гиперактивный ребенок встречается в медицинской практике, а слово «непоседа» только в разговорной речи. Если ребенок не может усидеть на одном месте и трех минут, от интеллектуальных нагрузок быстро истощается, не умеет ни на чем сосредоточиться, двигательно расторможен, то в этом случае можно предположить у ребенка расстройство внимания, так называемый синдром дефицита внимания (СДВ), который очень часто сопровождается нарушением движения – гиперактивностью. Став очевидным к пяти годам (именно в этом возрасте родители могут путать СДВ с непоседливостью), дефицит внимания остро заявит о себе, когда ребенок начнет учиться в школе. И если время упущено, то ребенку очень сложно будет адаптироваться к требованиям школы и успешно учиться. Прежде всего, следует разобраться в ситуации спокойно, чтобы был найден адекватный выход из сложившихся обстоятельств.

А кто же такой «непоседа»? Во-первых, это всегда тот, кто доставляет взрослым много хлопот. Существует страх, что этот малыш куда-нибудь залезет, что-нибудь сломает, повредит себе или что-то вокруг себя. Можно сказать, что родители с таким ребенком чувствуют себя в постоянном напряжении. Во-вторых, плюс ко всему этому, про такого юркого малыша практически всегда говорят, что он совсем не слушается. Конечно же, все мы, взрослые, хотим, чтобы дети нас слушались, чтобы росли, доставляя нам как можно меньше забот и беспокойств. Хотя умом-то мы понимаем, что такого практически не бывает, но когда это переходит все допустимые границы, мы подчас не знаем, что делать. А если иногда, не выдержав, срываемся на любимое чадо, то потом страдаем от чувства вины по поводу своей реакции. Но когда чаша терпения вновь переполняется, как бы мы себя не настраивали до этого, в более-менее спокойный промежуток времени, наши нервы снова дают о себе знать, вызывая затем очередную порцию чувства вины. И перед нами встанет вопрос: как выбраться из этого замкнутого круга?

Давайте все по порядку. В отличие от гиперактивности, непоседливость, если можно так выразиться, не постоянна, т.е. ребенок-непоседа может, хотя и не так часто, как хотелось бы, но, все-таки, тихо и спокойно проводить досуг, т.е. не все время находиться в движении. Также, на возникший к чему - то интерес, его за отвечает своим вниманием.

Если же Ваш ребенок не «слышит», когда к нему обращаются взрослые, часто «витают в облаках», легко отвлекается, то такого рода невнимательность можно корректировать (лучше в игровой форме), тренируя внимание также как мышцы. Существуют специальные игры эффективные при направленном развитии внимания.

Непоседа – это образ жизни, состояние души Вашего ребенка, если хотите. Но существует и возрастная динамика этого состояния. Начавшись, в соответствии с возрастным развитием, как острое желание исследования окружающей среды это может перерасти и в стойкую черту характера растущей личности ребенка, если наткнется на наше с вами непонимание. И попав в школу, ребенка могут ждать неприятности: двойки, замечания из-за «плохого» поведения, а еще хуже ярлыки двоечника и хулигана.

Чтобы нам с вами научиться разбираться в поведении любимого малыша не стоит ждать пяти - семи лет, а уже сразу после рождения учиться понимать друг друга.

Встав на ноги, в буквальном смысле слова (примерно в возрасте 12 месяцев) ребенку интересно все, что теперь попадает в его расширившееся поле зрения. Ведь он уже давно умеет у нас все хватать, переворачивать, тащить в рот и т.д., а теперь открываются такие просторы и появляются новые физические возможности, что не использовать все это для того, чтобы удовлетворять свой интерес изучения всего того, что его окружает, очень сложно. В этот сенситивный (чувствительный) период психического развития ребенка, нам, родителям, необходимо удовлетворять эту жизненно важную потребность ребенка, без опаски предоставляя ему определенную долю самостоятельности (но находясь рядом, для соблюдения необходимых мер безопасности). С помощью родителей, в первую очередь мамы, или лица ее замещающего, для дальнейшего психического развития ребенку очень важно убедиться в безопасности мира и в своей все более утверждающейся компетенции. Это, конечно же, очень сложно осуществлять при каждодневном общении с ребенком, но лучше запастись терпением на этот сложный, но очень важный период для того, чтобы впоследствии не пришлось ломать всей семьей голову, что же делать с таким беспокойным характером Вашего малыша.

Чем больше запретов и ограничений, рамок и границ, тем настойчивее желание растущего человека попробовать то, что «нельзя», узнать то, что «еще рано», проникнуть туда, куда «запрещено». Конечно же, мы не имеем в виду полную свободу действий, полную дозволенность и бесконтрольность – это, в свою очередь, также имеет свои нежелательные последствия. Мы говорим о необходимых условиях развития ребенка, которые создаем мы с Вами, взрослые. Удовлетворяя познавательную активность ребенка в том объеме, который он сам нам определяет, мы с вами закладываем фундамент прочных,

доверительных отношений с нашим ребенком. Затраченное терпение окупится плодотворным общением и станет залогом нашего с Вами спокойствия в дальнейшем.

Это особенно важно в возрасте от 3 до 4 лет, когда ребенок про себя начинает говорить «Я» и экспериментирует со своей самостоятельностью. Просто нужно быть всегда рядом для того, чтобы в нужную секунду оказать необходимую помощь, подсказать, объяснить, поддержать.

Внимание, проявленное с заботой и любовью, не бывает лишним. Что может быть чудеснее для ребенка, как знать, что мама его всегда любит, всегда ему рада, всегда найдет для него время, всегда его пожалеет и поймет. Не бойтесь лишний раз присесть, и глядя на равных прямо в глаза, сказать малышу, что вы его очень любите. Не стоит бояться лишний раз погладить ребенка по головке и похвалить за самое маломальское достижение. Не бойтесь его обнимать и радовать подарками. Бойтесь постоянно критиковать, делать замечания, отгонять от себя, игнорировать его вопросы или поиск контакта с вами. Старайтесь объяснять ему его чувства, свои чувства, чувства других людей или персонажей мультфильмов и сказочных героев. Играйте с ним, повторяйте его действия, пытайтесь находиться с ним на одной волне, вплоть до того, что орите как он и беситесь вместе с ним, если по-другому понять его не получается.

Игры и упражнения:

«Зеркало»

Это упражнение способствует выработке положительных эмоций, развивает мимику и внимание. Для игры необходимо большое зеркало. Вместе с ребёнком покривляйтесь перед зеркалом. Затем объявите ему, что теперь зеркало – это вы. Пусть малыш делает разные движения (*хлопает в ладоши, хмурится, улыбается и подмигивает*), а вы повторяйте все его жесты. Потом поменяйтесь местами. Пусть теперь ребенок повторяет ваши движения. Придумывайте разнообразные действия, чтобы заинтересовать кроху.

«Угадай-ка»

Подготовьте несколько небольших предметов разной фактуры: вату, крупные бусы, стеклянный пузырек, кусочек меха, фломастер и т.д. Положите их на стол перед ребенком. Пусть малыш рассмотрит предметы. Затем завяжите ему глаза. Скажите, что он должен угадать, к какой вещи прикасается. Подставляйте к руке ребенка по очереди все, что лежит на столе. Обязательно хвалите малыша, если он отгадал предмет правильно.

«Кричалки, шепталки, молчалки»

Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – означает, что можно тихо передвигаться и шептать; на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

«Клубочек»

Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует что он огорчен, устал или «завелся».

«Час тишины и час «можно»

Договоритесь с ребенком о том, что, когда он устанет или займется важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресует ребенку.

Доверяя миру, испытывая удовлетворение от своей нужности, малыш будет радовать Вас своим развитием. А вы проявите своё терпение и у вас всё получится!

