

Консультация педагога – психолога:

«Неугомонный ребенок или как справиться с гиперактивностью».

Слишком спокойные и послушные дети выглядят неестественно, но дети, которые круглосуточно прыгают с места на место, не давая отдыха родителям – это тоже ненормально!

Активный ребенок - это здорово, значит он в порядке, и ему повезло с родителями, которые не дают на него ненужными правилами поведения. Такой ребенок постоянно что-то складывает, разбрасывает, ломает, поет, танцует и прыгает, а иногда все одновременно. Как узнать нормально ли это или является синдромом гипердинамичности?

Гиперактивный ребенок – это ребенок, для которого не существует контроля, он все время двигается, даже если очень устал, а когда сил уже нет – начинает плакать и истерить. Гиперактивность у детей проявляется в особенностях речи – они много говорят, проглатывая иногда окончания, иногда – целые слова, перебивают, недослушивают, задают огромное количество вопросов, но ответ выслушивают редко.

Таких детей очень трудно уложить спать, а сон их проходит крайне беспокойно. Часто случаются кишечные расстройства, возникают аллергические реакции. Неуправляемость и отсутствие запретов для синдрома гиперактивности – норма, дети ведут себя одинаково несдержанно как в условиях детского сада, так и дома. Для гиперактивного ребенка свойственна высокая степень конфликтности, его агрессия не поддается контролю – он кусается, дерется, толкается, и применяет все средства, что попадут под руку – камни, палки и т.д.

Основные причины появления синдрома гиперактивности.

В том, что ребенок становится гиперактивным, виноват вовсе не его характер, а нарушения в грудничковом возрасте или определенные трудности при появлении на свет. К группе риска стоит отнести детей, которые родились при помощи кесарева сечения, недоношенных, с маленьким весом, детей на искусственном вскармливании, и родившихся в результате тяжелых патологических родов.

А если вспомнить еще и о том, что темп современной жизни и экология не способствуют рождению здоровых детей, синдром гиперактивности можно считать нормой. Однако, не пугайтесь – не все дети из группы риска становятся гиперактивными.

Как поубавить излишнюю активность? Для этого нужно создать ребенку соответствующие условия жизни – четкий режим дня (включая прогулки на свежем воздухе), спокойная и теплая психологическая обстановка в семье, благоприятный пример поведения – для чего родителям придется стать организованнее, а не пытаться «все успеть в последний момент» или второпях собирать ребенка в сад, постоянно опаздывая. Другими словами, если родители ждут успешного результата – они сами должны соблюдать четкий режим и быть во всем последовательными, если родитель не может организовать себя, то помочь ребенку не сможет ни врач, ни психолог, результаты от медикаментозной или коррекционной помощи не удастся закрепить в повседневной жизни.

Полезно следовать и другим рекомендациям, которые снизят гиперактивность у детей:

- Малыша не нужно наказывать и ругать – так вы только снизите его самооценку и разовьете чувство вины.

- Играйте с ним в игры, которые помогут выплеснуть излишнюю активность. Важно объяснить ребенку, что агрессию не нужно выплескивать на живых существ – на людей или животных. Подойдут броски камней «Кто дальше?» (естественно, если рядом нет людей), игры с мячом, битье резиновой груши.

- Не допускайте вседозволенности, будьте тверды в воспитании – дети должны знать о четких правилах поведения в той или иной ситуации. Однако, помните, что запретов и ограничений не должно быть слишком много, иначе малыш вскоре не сможет воспринимать их всерьез.

- При синдроме гиперактивности важно не допускать переутомления ребенка (слишком много впечатлений, просмотр телевизора, компьютер), и избегать мест, где много людей.

- Не предъявляйте своему ребенку завышенных требований, если по своим природным способностям он не может им соответствовать – снижайте нагрузку.

- Не сдерживайте естественную потребность ребенка в движении, пусть он пошумит, поиграет в подвижные игры, попрыгает и выплеснет излишнюю активность, но в четко отведенное время.

- Отдавайте предпочтение правильному питанию в рационе ребенка – пусть в нем будет достаточно витаминов и микроэлементов. Гиперактивность у детей требует придерживаться более здорового питания, чем у остальных, и не заставляйте ребенка есть насильно, если он этого не хочет.

- Пусть у малыша будет место для активных игр – они для него просто панацея.

- Необходимо постепенно приучать ребенка к пассивным играм – лепке, рисованию, чтению. Если внимание ребенка переключается на другие вещи, следуйте за ним, удовлетворяя его интерес, а затем снова возвращайте малыша к предыдущему занятию.

- Синдром гиперактивности требует умения расслабляться, одним из отличных вариантов регулярного расслабления станет йога..

- Почаще говорите малышу, как сильно вы его любите.

Как видите, при синдроме гиперактивности успокоительными проблему не решить – они подавляют активность ребенка, но оставляют неизменной причину нарушений.

Следует помнить, что гиперактивность – это вовсе не болезнь, а лишь отклонение от нормы, но не стоит ждать что это пройдет само собой, т.к. может и не пройти. Если проблема останется и в школе – ребенку трудно будет не только заниматься, но и строить отношения с другими детьми, а также с учителями.

Следуя рекомендациям, данным в статье, вы сумеете сгладить синдром гиперактивности, что поспособствует его затуханию.