

Гиперактивный ребенок

Что такое гиперактивность?

Не всякого подвижного или возбужденного ребенка следует относить к гиперактивным. Часто в эту категорию записывают упрямых, подвижных, шумных и нетерпеливых детей. То, что ребенок становится как заводной, давая выход своей скуке, вовсе не признак гиперактивности. Ребенок, имеющий мотивированные отклонения в поведении, тоже не относится к категории гиперактивных. Определить, является ли ваш малыш гиперактивным, может только врач. Однако есть ряд симптомов, на которые родителям следует обратить внимание. Симптомы эти почти всегда появляются до 7 лет, обычно года в четыре. Вам следует обратиться к специалисту, если в поведении ребенка присутствует более 6 симптомов из 9:

- Беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, ребенок постоянно крутится, как юла, и ведет себя так, будто у него внутри моторчик;
- Ребенок встает со своего места во время еды, занятия или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте;
- Он проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это совершенно неуместно;
- Он совершенно не может тихо и спокойно играть сам с собой;
- Ребенок болтает без умолку;
- Он отвечает на вопросы, не задумываясь и не выслушав их до конца;
- Ребенок мешает другим играть или заниматься, он пристаёт к взрослым (например, постоянно вмешивается в беседы);
- Создается впечатление, что ребенок играет



всем и сразу: игры и игрушки моментально меняются. Когда говоришь ребенку, что нужно убрать на место то, чем наигрался, он удивленно сообщает, что он играет этим (и тем, и тем, и тем...);

- Легко переключается на другую деятельность, потом третью, потом обратно. При этом не одну из них не доводит до конца.
- Подобное поведение длится не менее 6 месяцев и проявляется как минимум в двух местах (например, в детском саду и дома).

Предположим, в результате медицинского обследования диагноз «гиперактивность» подтвердился. Что делать?

Режим

Гиперактивному ребенку, как никакому другому, требуется четкий режим дня, сбалансированная диета и обязательный дневной сон.

Прием пищи должен проходить в четко определенное время, но соответствовать суточным биоритмам ребенка. Не позволяйте делать перекусы! Разделите прием пищи на 6 частей: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, сонник. Не перегружайте ребенка едой, не заставляйте съедать до конца. Придерживайтесь принципа: плохо позавтракал, лучше пообедаст. При составлении распорядка дня уделите особое внимание прогулке. Ребенок должен находиться на улице не менее трех часов в день.

Гулять с ним надо в любую погоду. Пребывание на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка, а это так необходимо гиперактивному малышу! Предоставьте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегаёт и прыгает, пачкается, ходит по лужам, стучит палкой по столбу и т.д. Его энергия должна находить выход. Старайтесь составить расписание таким образом, чтобы активные и спокойные виды деятельности сменяли друг друга с частотой 15-30 минут. Исключение составляет только сон.

Постарайтесь выработать определенный ритуал отхода ко сну. Ему должен предшествовать прием теплой ванны с успокаивающими травами. Даже в холодное время года старайтесь купать ребенка в ванне (не под душем!) каждый день не менее 15 минут. Вода оказывает чрезвычайно успокаивающее действие на гиперактивных детей.



Пока малыш засыпает, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку, погладьте по руке, положите с ним рядом на ночь его любимую игрушку. Можно сделать ему перед сном расслабляющий массаж.

Как корректировать поведение ребенка?

Не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость, поэтапно используете методы: предупреждение, игнорирование, тайм-аут, «тихое место» (спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка).

Чаще хвалите ребенка и, напротив, старайтесь не обращать внимания на мелкие нарушения дисциплины. Гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.

Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком; не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время; не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям; помогайте ребенку

приступить к выполнению задания, так как для него это – самый трудный этап. Не давайте одновременно несколько указаний. Задание должно быть коротким и ясным.



Помните, что гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский диагноз, который может быть поставлен только специалистом; она требует своевременной и комплексной коррекции: психологической, медикаментозной и педагогической!

Подготовила: педагог-психолог МАДОУ Детский сад «Теремок»

Сапожникова Е.В.