

Гиперактивный ребенок

Гиперактивным ребенком в настоящее время готовы назвать любого ребенка, который активен, много двигается и не стесняется выражать свои эмоции. Отличить гиперактивных от просто активных детей может только специалист (психолог или невролог).

Гиперактивные дети отличаются излишней подвижностью, суетливостью, импульсивностью, а так же неустойчивым вниманием. Ребенок не реагирует на замечания и запреты взрослых, неуправляем, шумит, бегают, крутится. Такой ребенок много и достаточно быстро говорит, перебивает взрослых, задает огромное количество вопросов, но ответы не выслушивает. Так как малышу трудно сосредоточить внимание, начатые дела он не доводит до конца, не может сосредоточиться на одном деле(игре). Достаточно часто гиперактивные дети провоцируют конфликты, дерутся, толкаются, ведут себя агрессивно.

Взрослым важно понять, что у малыша нет цели доставить неприятности, просто он не способен управлять своим поведением, т.к. процессы возбуждения в его нервной системе доминируют над процессами торможения.

Причины возникновения гиперактивности

- наследственность;
- травмы головного мозга;
- Патология беременности, родов;
- Инфекционные заболевания, перенесенные в первые месяцы жизни;

Усиливать и закреплять проявления гиперактивности могут неблагоприятные социальные и психологические факторы, а особенно семейные:

- частые конфликты в семье;
- использование физических наказаний;
- недостаток персонального внимания;

Признаки гиперактивности

- ✓ *Двигательная расторможенность:* малыш постоянно находится в движении, не может усидеть на месте, вскакивает, отвлекается сам, и, следовательно, отвлекает других детей. Совершает множество мелких движений: теребит вещи, перекладывает их с места на место. Ребенок находится в постоянном тонусе. Время от времени ребенок резко устает, может посидеть несколько минут, а затем снова продолжить свою суетливую активность.
- ✓ *Неустойчивость внимания:* ребенок быстро переключается с одного внешнего раздражителя на другой. Малыш не может сосредоточиться, делает много ошибок из-за невнимательности. Слушает, но, кажется, что не слышит. Часто отвечает на вопрос, недослушав его.
- ✓ *Эмоции* такого ребенка сильные и яркие, речь громкая. Отличается излишней болтливостью.
- ✓ Такие дети моторно неловки, и у них все ломается, падает из рук. Плохо организованы, часто теряют личные вещи.

Усталость таких детей выражается в длительном беспокойстве, которое окружающие принимают за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля.

Как вести себя с гиперактивным ребенком

- Проконсультироваться с врачом и выполнять все его предписания.
- Продумать режим ребенка до мелочей и четко его придерживаться.
- Ограничить пребывание ребенка в местах скопления большого количества людей.
- Заведите дневник самоконтроля и отмечайте вместе с ребенком его успехи в детском саду и дома.
- Четко определите рамки дозволенного.

- Создать дома спокойную атмосферу. Ваше спокойствие, лучший пример.
- Ваши требования к ребенку не должны быть завышены и занижены.
- Следить за сном малыша, он должен обязательно высыпаться.
- Используйте возможности игры:
 - дидактические игры(лото, мозаика) и конструкторы помогут ребенку быть более внимательным;
 - подвижные и спортивные игры направят энергию в нужное русло;
 - сюжетные игры помогут ребенку учиться налаживать контакт со сверстниками.
- Займитесь с ребенка рисованием. Начните с большого листа с постепенным переходом к маленькому.
- Читайте с малышом любимые сказки.
- Поручите ребенку часть посильных домашних дел. Ни в коем случае не выполняйте их за него. Начатые дела ребенок должен доделать до конца. Усилия ребенка должны всячески поощряться.
- В самом начале пути родителям следует выработать единую стратегию поведения и требований.

Положительное влияние на детей оказывает общение с домашними животными.

Гиперактивный ребенок требует к себе бережного отношения из-за эмоциональности и ранимости. Снизить эмоциональное напряжение поможет легкий массаж, приятные тактильные ощущения, психогимнастические игры.

педагог-психолог Харкавина С.А.