

Гиперактивный ребенок



Когда родители говорят, что их ребенок – гиперактивный, многие вкладывают в это слово положительный смысл. Но иногда люди путают значения слов «активный» и «гиперактивный». Когда ребенок активный и любознательный, проявляет интерес к окружающему миру и тянется к новым знаниям – это, безусловно, хорошо. Но гиперактивность относится к неврологически-поведенческому расстройству, что, несомненно, негативно сказывается на ребенке, мешая ему нормально развиваться.

Гиперактивность — совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и двигательной активностью. **Распознать гиперактивность можно по следующим признакам:**

- Ребенок проявляет высокую двигательную активность без какой-либо причины. Он бесцельно бегает, прыгает, залезает на стулья, диваны, даже когда этого делать нельзя.
- Не может контролировать свои эмоции. Может испытывать гнев в неподходящее время или закатывать истерики без причины.
- В разговоре не сдержан и импульсивен.

- Спит намного меньше, чем другие дети. Его сон обычно беспокойный – ребенок переворачивается с одного бока на другой, сбивает простыню, сбрасывает одеяло.
- При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. На некоторых занятиях он спокоен, на других – нет, на одних уроках он успешен, на других – нет.
- Многие поступки и действия ребенка непредсказуемы, он часто ломает предметы или бьет посуду.
- Не может стоять в очереди, в любых ситуациях начинает нервничать и капризничать.
- Ребенок невнимателен. Ему сложно сосредоточиться на задании или игре. Родителям постоянно приходится напоминать о будничных делах, так как он забывает о них.
- Часто теряет вещи и не доводит дело до конца, постоянно отвлекается и переключается на другие задачи.
- Нередко попадает в опасные ситуации, потому что не думает о последствиях.

Причины гиперактивности

Причины гиперактивности весьма разнообразны, но чаще всего специалисты отмечают следующие:

- неблагоприятно протекающая беременность (токсикоз, заболевания внутренних органов матери во время беременности, родовые травмы, прием лекарственных препаратов во время беременности, таких как снотворные, гормональные препараты, транквилизаторы);
- отравление тяжелыми металлами и опасными для здоровья химикатами;
- неправильное питание;
- плохой распорядок дня;
- недостаток необходимых гормонов в организме ребенка;
- перенесенные болезни, которые могли повлиять на работу мозга;
- наследственность;
- нервные стрессы.

Рекомендации родителям

по коррекции поведения гиперактивного ребенка

- Придерживайтесь определенного распорядка дня. Приемы пищи, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Однако, следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребенок все равно будет его нарушать в силу своих особенностей. Вы должны это понимать и принимать во внимание. Постепенно такая организация жизни будет действовать на ребенка успокаивающе. Он обретет уверенность и сможет в дальнейшем многое делать самостоятельно.
- Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал. Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать совсем неуправляемым.
- Для гиперактивных детей полезны частые прогулки на свежем воздухе.
- Оберегайте ребенка от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ним без необходимости в места массовых скоплений людей (рынки, гипермаркеты, шумные компании). Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.
- Ограничивайте его компанию по играм, если в большом кругу детей ребенок слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий.
- Определите допустимые рамки поведения, при этом не допускайте излишнюю вседозволенность, но и не требуйте выполнения непосильных задач. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя.
- Правила поведения должны быть простыми, понятными и целенаправленными. Объясните ребенку, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду, а невыполнение правил повлечет за собой санкцию. Это может быть временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, роликах, просмотра телепередачи, любимой игры и т. п.
- Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник. Если истечение времени будет напоминать таймер, а не родитель, агрессивность ребенка будет ниже.
- Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Не переусердствуйте: если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.

- Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором, будьте в курсе содержания его любимых игр, каналов и передач.
- Определите для ребенка круг обязанностей, как у остальных членов семьи, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем. Задания должны соответствовать возможностям ребенка. Например, он может убирать свою постель и игрушки, раскладывать одежду. Помните: необходимо контролировать выполнение обязанностей, а не делать это за ребенка.
- Продумывайте все поручения, которые даете ребенку. Учтите: он будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только он устанет, его следует переключить на другой вид деятельности.
- Предлагайте ребенку не больше одного дела одновременно, давайте ему только одну игрушку. Прежде чем он займется новым делом, уберите все лишнее, чтобы его не отвлекали посторонние предметы.
- Если даете ему какое-то новое задание, то покажите, как его выполнять, или подкрепите рассказ рисунком. Не позволяйте ему браться за новое дело, пока он не доделал первое.
- Проявляя настойчивость в выполнении требований, делайте это нейтральным тоном, сдержанно и спокойно. Старайтесь не говорить более 10 слов.
- Подкрепляйте устные требования зрительным примером. Вместо того, чтобы объяснять несколько раз, покажите один раз, как правильно сделать то или иное задание.
- Чередуйте активную и спокойную деятельность. Если ребенок два часа играл с детьми на улице, ему не стоит тут же смотреть мультки про супергероев, а вечером приглашать домой друзей, чтобы поиграть с ними.
- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную «территорию». В оформлении желательно избегать ярких цветов и сложных композиций. Простота, ясные и спокойные цвета помогают сконцентрировать внимание.
- Организуйте рабочее место ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным. Разместите его там, где ребенок сможет заниматься без помех. В ходе выполнения домашнего задания находитесь рядом и при необходимости помогайте ребенку. Через каждые 15-20 минут

разрешайте ему встать из-за стола, двигаться около 5-10 минут, а затем вернуться к урокам.

- Применяйте цветовые маркировки. Например, если для занятий по разным школьным предметам завести тетради определенных цветов (зеленые по природоведению, красные по математике, синие по письму), то в дальнейшем их будет легче находить. Когда тетрадь будет закончена, ее можно положить в папку такого же цвета. При необходимости это поможет без лишних временных затрат найти записи по ранее пройденному учебному материалу.
- То же самое можно использовать и для наведения порядка в комнате. Смело используйте цветовые обозначения: ящикам письменного стола можете присвоить красный цвет, ящикам для одежды – синий, для игрушек – желтый. Значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, позволяет ребенку успешно решить поставленную задачу.
- Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов в семье. Очень важен положительный психологический климат. Поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи является основой для его нормального развития. Если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.
- Эмоционально поддерживайте ребенка во всех попытках конструктивного и положительного поведения, какими бы незначительными они ни были. Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – все это дает выраженный положительный эффект. Постоянные окрики и ограничения расширяют пропасть между родителями и их детьми.
- Помните, что у гиперактивных детей очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них как пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и строгому наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу и одобрение.
- Не читайте ребенку нотации, если он в чем-то неправ, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Наказаний должно быть меньше, чем поощрений. Поощрение может заключаться в предоставлении возможности заниматься тем, что ребенку интересно.

- Не настаивайте на обязательном извинении за проступок. Не принуждайте ребенка просить прощения. Лучше реагируйте на неправильное поведение неожиданным образом, например, повторите за ним его действия или пошутите.
- Не прибегайте к рукоприкладству. Если есть необходимость в наказании, то для гиперактивного ребенка будет наказанием прекращение его бурной деятельности и вынужденная изоляция. Также в качестве меры наказания можно использовать запрет просмотра телевизора, игр за компьютером, телефонных разговоров. А после наказания проведите беседу с ребенком. Он должен осознать и запомнить, почему был наказан и какое поведение не поощряется.
- Все запреты сопровождайте альтернативными предложениями. Например, ребенок начинает рвать обои. Безусловно, следует остановить его и дать вместо этого какой-то ненужный листочек бумаги: «Попробуй порвать вот это, а когда перестанешь, собери все клочки в пакет».
- Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова. Для закрепления различных навыков и умений ребенку с повышенной активностью требуется больше времени, чем другим детям.
- Старайтесь не проявлять к ребенку излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов за него, но не допускайте и всепрощения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она поддается улучшению и управлению.
- У гиперактивных детей может проявиться выраженная способность к определенному роду занятий. Например, оно может быть связано с музыкой или спортом. Развивайте это увлечение.
- Для развития тонкой моторики и общей организации движений включайте гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием.
- Если ребенок гиперактивен (то есть поставлен именно такой диагноз), об этом обязаны знать не только родственники, но и учителя и директор школы, которую посещает ребенок. Тогда он сможет получить дополнительную помощь в учебе, если это необходимо. Школа может предложить родителям индивидуальный план обучения, спокойное место в классе, предоставить дополнительное время для выполнения заданий.

Правила «скорой помощи» при работе с гиперактивным ребенком

Большое количество рекомендаций иногда пугает родителей гиперактивного ребенка, поэтому можно выделить 12 фундаментальных принципов, соблюдая которые коррекционная работа с гиперактивным ребенком будет наиболее эффективна:

1. Отвлеките ребенка от капризов.
2. Поддерживайте дома четкий распорядок дня.
3. Предложите выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
4. Задайте неожиданный вопрос.
5. Отреагируйте неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).
6. Не запрещайте действие ребенка в категоричной форме.
7. Не приказывайте, а просите (но не заискивайте).
8. Выслушайте то, что хочет сказать ребенок.
9. Автоматически, одними и теми же словами повторяйте многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
10. Оставьте его одного в комнате (если это безопасно для его здоровья).
11. Не настаивайте на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
12. Не читайте нотаций (ребенок все равно их не слышит).

Положительные стороны гиперактивности

Помимо проблем, у гиперактивных детей присутствуют и положительные стороны. В ходе многочисленных исследований удалось выяснить, что гиперактивные дети часто являются...

- очень креативными и творческими. Ребенок, который мечтает и имеет в своей голове десятки разных мыслей, может в будущем стать отличным специалистом, решающим сложные задачи. Гиперактивные дети могут легко отвлекаться, но, в отличие от других, они видят то, чего другие не замечают.
- гибкими и изворотливыми. Ребенок может одновременно рассматривать несколько вариантов решений задачи и открыт для различных идей.

- энтузиастами. Гиперактивные дети редко бывают скучными. Их интересует огромное количество вещей и яркие личности. Они притягивают к себе окружающих, имеют огромное количество друзей.
- очень энергичными и не предсказуемыми. Когда гиперактивные дети мотивированы какой-либо идеей, они работают и исполняют задания гораздо быстрее, чем обычные дети. Их бывает сложно отвлечь от решения задачи, если они в ней заинтересованы и если она связана с активным образом жизни.

Как показывают многочисленные исследования и опыт, устранение проблем гиперактивности у детей – это сложная, но выполнимая задача. Самое главное – это комплексная психологическая поддержка и грамотная коррекционная работа, в которой должны участвовать не только узкие специалисты, но и все члены семьи. Гиперактивные дети так же, как и все дети, хотят быть успешными в делах, за которые берутся, однако чаще всего им это удается с большими трудностями. Родители, ваша задача – осознать и принять все особенности вашего ребенка и помочь ему в достижении поставленных целей.