

Социально-психологическая адаптация гиперактивного ребёнка в обществе.

В наше время многие родители сталкиваются с проблемой неусидчивости, "крутлявости", повышенной активности малыша, когда он не может сконцентрировать внимание на простом задании, не доводит начатое до конца, отвечает на вопрос, даже не дослушав его полностью. Слишком активный ребенок часто попадает в неприятные ситуации, получает физические травмы. Однако нужно помнить, что между просто непоседливым ребенком и малышом, страдающим от гиперактивности с дефицитом внимания (СДВГ), есть пусть небольшая, но грань. Особенно это становится явным в возрасте 2 или 3 лет. Для уточнения диагноза лучше всего обратиться за помощью к детскому психиатру. Он проведет осмотр, даст тестовые задания, как родителям, так и малышу, и поставит правильный диагноз, расскажет родителям гиперактивного ребенка, как его правильно воспитывать. Заболевание это лечению не поддается, возможна только коррекция поведения с помощью специальных упражнений.

Наблюдение за поведением

Определить наличие такого диагноза у малыша можно внимательным наблюдением за его поведенческими реакциями в течение дня. Если вы замечаете, что у него трудности с концентрацией внимания на каком-то действии или задании, ребенок не может следовать инструкциям, проявляет неадекватное поведение в просторных залах или на детских площадках, постоянно прерывает разговор, не в силах дождаться его окончания, то надо уже задуматься, может, ребенок страдает данным видом расстройства.

Причины СДВГ

- Гормональные нарушения в организме.
- Перенесенные в раннем детстве болезни, инфекции, травмы, которые сопровождались высокой температурой или нарушением работы нервной системы или мозга
- Хронические заболевания матери во время вынашивания ребенка.

Считается, если вы не увидели симптомов заболевания до 3 лет, то в более позднем возрасте они уже не проявятся.

Наличие особенностей поведения

Особенности гиперактивных детей вызваны химическими аномалиями в головном мозге. Чаще всего такому расстройству подвержены представители мужского пола, но иногда оно встречается и у девочек. Именно такое нарушение заставляет ребенка быть импульсивным, проявлять постоянное беспокойство, мешает сконцентрировать свое внимание. Оказывают данные реакции воздействие на те отделы мозга, которые

используются человеком при планировании, самоконтроле. Отсюда и возникают все проблемы в развитии гиперактивных детей. Если детским психиатром поставлен диагноз гиперактивности, то это не должно восприниматься родителями как нечто ужасное. Это не инвалидность, хотя придется постараться направить безумную энергию своего чада в необходимое русло. Врач может посоветовать успокоительное лекарство, которое не вызывает привыкания и на некоторое время поубавит прыти в ребенке. Но основное внимание родителей должно быть сосредоточено на том, как воспитать гиперактивного ребенка, чтобы он смог успешно учиться в школе и доводить начатое до конца.

Комплекс мероприятий

Чтобы понимать, как воспитать гиперактивного ребенка, нужно учитывать тот комплекс проблем с мозговой функцией, который свойственен данному заболеванию. Это проблемы с поддержанием тонуса жизнедеятельности (малыш быстро утомляется и теряет интерес к занятию), отстают функции контроля и планирования, а также зрительно-пространственные. Ребенок не в состоянии последовательно выполнять действия, не в состоянии планировать.

Обязательно нужно провести диагностические мероприятия и выполнить все рекомендации врача относительно лечения ребенка. Психологическая коррекция поведения должна проводиться как педагогами, так и родителями.

Спортивные секции

Чрезмерная активность ребенка в первую очередь заметна окружающим из-за того, что малыш постоянно находится в движении. Очень полезно в работе с гиперактивными детьми направить эту энергию в нужное русло. Отлично этому будут способствовать занятия в спортивных секциях. Можно просто плавать или кататься на велосипеде, но гораздо эффективнее будет отдать его на боевые единоборства. Это карате и кунг-фу, тхэквондо или ушу. Там тренеры, помимо физических нагрузок, занимаются воспитанием концентрации внимания, умением координировать свои движения, фокусировать энергию, развивают дисциплину и самоконтроль поведения. Социальные навыки поведения хорошо прорабатываются тренерами в командных видах спорта. В баскетболе или волейболе, хоккее или футболе нужно действовать сообща, участвовать в работе организованно, чтобы не подвести команду. Все это поможет родителям с гиперактивным ребенком. Что делать, если ребенок отказывается и не хочет ходить в спортивную секцию?

Творческая деятельность

Для девочек можно подобрать более приемлемые занятия, например, отдать в музыкальную школу. Игра на фортепиано способствует развитию памяти, внимательности, усидчивости, сосредоточенности, организованности. В процессе занятий развивается многозадачность мозга гиперактивного ребенка. Как воспитать умение контролировать свои действия? Отдать ребенка на танцы. В танцевальной

секции ребенок продолжает активно двигаться физически, но во время танца необходимо запомнить последовательность движений, выполнять их в нужном ритме, контролировать свои действия. Часто в танцевальных движениях нужно выполнять сценическую роль, где часть энергии ребенка уйдет в эмоциональную сферу деятельности. Интерес малыша вызовут и другие творческие студии, например изобразительная или гончарная. Для детей старшего возраста можно предложить занятие деревообработкой, шитьем или вязанием, конструирование или моделирование зданий или техники.

Семейный отдых

Если вы думаете, как воспитать в гиперактивном ребенке трудолюбие и старательность, умение сосредоточиться на каком-то задании, то можно всей семьей отправиться в турпоход в лес или в горы. Помимо физической нагрузки во время пеших переходов, ребенок должен будет помогать ставить палатку, собирать сухие ветки для костра, приносить воду или расставлять вещи. Если малышу понравится такой активный отдых, то можно его записать в секцию скаутов, где он будет подчиняться командиру и жить в большом коллективе. Привлекайте гиперактивных детей к домашнему труду: уборке, помощи во дворе частного дома, сбору урожая на огороде или в саду, осенью можно ему дать задание собрать опавшие листья и ветки. Во время ремонта просите оказать его посильную помощь папе. Маме могут такие дети помогать пылесосить в комнате. Ребенок будет не ограничен в движениях, но вместе с тем выполнять до конца запланированное задание.

Игры для гиперактивных детей, которые помогут развить усидчивость, умение сконцентрировать внимание.

Дидактическая игра **«Мы – детективы»**. Ребенку предлагают рассмотреть картинку в течение минуты и пересказать, что на ней нарисовано. Например, на фотографии мужчина несет портфель и ведет за руку девочку с воздушным шариком. Рекомендуется добиться того, чтобы ребенок все-таки описал увиденное. Если с первого раза не получится, то можно показать картинку вторично.

Игра **«Назови одним словом»**. Даются ребенку карточки с изображением предметов, объединенных одним видом, например мебель, посуда, транспорт, овощи и т. д. Ребенок должен разложить их в одну линию и правильно назвать обобщающее слово.

Игра **«Что за чем?»**. Перед ребенком раскладывают картинки знакомой сказки и предлагают их разложить в порядке действий персонажей. Как воспитать у гиперактивного ребенка умение анализировать и понимать порядок действий? Эта игра способствует развитию логического мышления. Потом можно усложнить задачу перед ребенком. Например, предложить разложить картинки с периодами развития растения, смены времен года или режимных моментов в течение дня.

Игра «**Найди отличия**». Это самая популярная игра. На двух картинках нарисовано подобное изображение с несколькими различиями. Ребенок должен внимательно рассмотреть и найти их за определенный период времени.

При обращении к такому ребенку нужно не просто дать ему задание, но и удостовериться, что малыш вас услышал. Лучше всего его подзвать поближе, положить руку ему на плечо, заглянуть в глаза. К тому же, в поле зрения ребенка не должно быть игрушек, включенных мультфильмов или друзей.

Как правильно воспитывать гиперактивного ребенка?

- Во-первых, нужно всегда соблюдать одинаковые требования. Правила поведения должны быть постоянными. Если после игры ребенок должен сложить игрушки, то в любой ситуации он должен это сделать, без исключений. Обязательно следите за соблюдением запретов. Нельзя один раз ребенку что-то разрешить, а в другой – запретить. «Нет!» должно быть железным. Только тогда вырабатывается привычка правильного поведения.
- Обязательно с раннего возраста нужно четко соблюдать режим дня, независимо от того, будний день сегодня или выходной. Приемы пищи и расписание занятий должно быть в одно и то же время. Это приучает ребенка к дисциплине и делает более организованным, что поможет в дальнейшей учебе в школе.
- Обязательно хвалите гиперактивного ребенка за любые его успехи, даже самые пустяковые. Такие дети очень эмоциональны, поэтому любая похвала будет их радовать, положительно влияя на состояние ребенка.

Безопасность.

Не забудьте про правила безопасности, которые просто необходимы. В квартире обязательно нужно ставить заглушки на розетки, следить за тем, чтобы утюг находился в безопасном месте, чтобы ребенок не приближался к газовой плите и открытым окнам и балкону. На отдыхе на море и на природе нужно постоянно держать в зоне особого внимания малыша, страдающего данным заболеванием. Только постоянный контроль за гиперактивным ребенком убережет его от травматизма.

