

КАК ВОСПИТЫВАТЬ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА?

ПСИХОЛОГ ЮЛИЯ ВАСИЛЕНКО



Гиперактивный ребенок

– это ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), неврологическими и поведенческими нарушениями, развивающимися в детском возрасте. Поведению гиперактивного ребенка свойственны неусидчивость, отвлекаемость, трудности концентрации внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность и т. д. Гиперактивному ребенку требуется нейropsychологическое и неврологическое (ЭЭГ, МРТ) обследование.

Помощь гиперактивному ребенку предполагает индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение, проведение психотерапии, немедикаментозной и лекарственной терапии.



В чем проявляется?

- Ребенку свойственна чрезмерная двигательная активность: бегают, прыгает, везде залазит.
- Сидеть спокойно на месте для него смерти подобно. Постоянно ерзает, вертится, крутится, мусолит одежду или волосы.
- Не может играть в спокойные игры, требующие концентрации.
- Крохе сложно долго чего-то ждать. Он начинает нервничать и капризничать.
- Когда малыша спрашивают о чем-либо, ему сложно сконцентрироваться на вопросе и дослушать до конца. Он может отвечать невпопад или не особо задумывается над ответом.
- Когда другие дети увлечены спокойными играми, он склонен мешать им, отвлекая и доставляя дискомфорт.
- Ему сложно контролировать эмоции, особенно агрессивные.
- Кроха имеет беспокойный сон, часто переворачивается, просыпается, сбивает простынь, раскрывает одеяло.
- Очень невнимателен
- Многим интересуется, но мало что и этого понимает до конца.
- Плохо усваивает то, что ему говорят.
- Раздражителен
- Реагирует на шумную обстановку и ее смену.
- Обладает резкой сменой настроения.

Не путайте активность и гиперактивность

Бывает родители называют своих детей гиперактивными и думают, что это положительное понятие. Но в данном случае они путают активного малыша и гиперактивного. Такое поведение, как любознательность, тяга к новым знаниям, интерес ко всему новому – это хорошо.

Понаблюдайте за своим ребенком, сопоставьте его поведение с нижеизложенным:

- неусидчивость
- повышенную активность
- беспокойство
- невнимательность
- агрессивность
- эмоциональность
- отсутствие концентрации
- не умение дослушать до конца
- непослушание
- игнорирование
- несдержанность
- не контролирование эмоций



Как воспитывать ребенка с гиперактивностью?

1. Сократите времяпрепровождение за телевизором. Телепрограммы с негативным и агрессивным содержанием вообще стоит исключить.
2. Выделите ребенку личную комнату, или отдельный уголок в котором ему будет комфортно сосредоточиться. Гиперактивность связана с концентрацией, соответственно, задача родителей, обеспечить ребенку комфортные условия для улучшения концентрации внимания.
3. Сократите время, отведенное на компьютерные игры. По возможности сведите их к минимуму, т.к. они возбуждают нервную систему.
4. Не давайте ребенку переутомляться, помогайте ему соблюдать режим и ложиться спать в отведенное для этого время.
5. Пребывая на улице, разрешайте ребенку активные действия. Выплеск энергии ему необходим.



6. Внесите в рацион питания здоровую пищу.
7. Проводите больше времени с ребенком, играйте с ним в настольные игры, обучайте его новому.
8. Консультируйтесь с психологом, который посвятит вас в различные методики, они способствуют расслаблению, и усилению концентрации.
9. На стене не должно быть плакатов и постеров, которые будут отвлекать ребенка от конкретного занятия.
10. Правила поведения должны быть четко обозначены, чтобы у малыша не возникало неясностей с тем, что ему можно и что нельзя. Также конкретны и последовательны: если сегодня отбой в 9 вечера, то и завтра и в последующие дни этого необходимо придерживаться.
11. Старайтесь придерживаться золотой середины: правила поведения должны быть посильны ребенку, но и вседозволенности тоже допускать не стоит.
12. В общении помните, что слова и поступки гиперактивной крохи не всегда должным образом продуманы и умышленны.

