



«Гиперактивный ребенок»

Дети дошкольного возраста, в большинстве своем, очень активны и подвижны, любят бегать, прыгать, играть в подвижные игры, петь и танцевать, задавать множество вопросов обо всем на свете. Дети легко отвлекаются, быстро теряют интерес к чему-либо, они эмоциональны и часто не сидят на месте. И это абсолютно нормально, ведь усидчивость и способность к самоконтролю в этом возрасте только начинают формироваться. Здоровый активный дошкольник ведет себя так не всегда и не везде. Если ребенок заинтересовался чем-то (например, книгой или игрой), он может спокойно заниматься своими делами. В присутствии малознакомых людей или в новой обстановке, ребенок обычно не такой непоседливый, как дома.

Однако, если ребенок испытывает серьезные и систематические трудности контроля своего поведения и эмоций, это негативно сказывается на его общении с взрослыми и сверстниками, а также на процессе обучения. В этом случае, скорее всего, речь идет о гиперактивности, как о серьезной проблеме, которую нужно решать совместно со специалистами.

Гиперактивный ребенок ведет себя одинаково активно в любых ситуациях: дома, в детском саду, в гостях, и даже на приеме у врача. Причем навязчивая подвижность не имеет под собой какой-либо цели. На гиперактивного ребенка не действуют уговоры, просьбы, наказания и другие воспитательные меры, так как гиперактивный малыш просто не может контролировать свое поведение.

Если у Вашего ребенка есть устойчивые признаки гиперактивности, необходимо обязательно проконсультироваться с неврологом и психологом. Специалисты проведут диагностику физического и психического развития малыша, по результатам которой составят индивидуальный план лечения и коррекции поведения. То, в каком окружении обычно находится активный и гиперактивный ребенок, сильно влияет на его поведение, поэтому родителям важно придерживаться следующих принципов:

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самооценку.
- Избегайте повторения слов "нет" и "нельзя"
- Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтоб он мог его завершить.

- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.
- Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
- Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
- Гиперактивность может сдерживаться с помощью вышеназванных мер.