

Гиперактивность

Гиперактивность проявляется несвойственными для нормального ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью.

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и психологический диагноз, который может быть поставлен специалистами по результатам специальной диагностики и наблюдением за ребенком.

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегают, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребенка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Гиперактивность – это болезнь, которую необходимо лечить.

Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые признаки гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Гиперактивность у детей способствует возникновению трудностей в освоении чтения письма, счета. Наблюдается задержка в психическом развитии на 1.5–2 года. Недостаточно развита внутренняя речь, которая должна контролировать социальное поведение. У них слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность. Из-за непонимания со стороны окружающих у детей формируется агрессивная модель поведения, выгодная для них, а поэтому трудно исправимая.

Как выявить гиперактивного ребенка?

Основные проявления гиперактивности можно разделить на 3 блока:

- дефицит активного внимания
- двигательная расторможенность
- импульсивность.

Критерии гиперактивности:

Дефицит активного внимания:

1. непоседлив; не может долго сидеть на месте;
2. не может долго удерживать внимание, не может сосредоточиться;

3. невнимателен к деталям;
4. при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;
5. плохо слушает, когда к нему обращаются;
6. с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;
7. испытывает трудности в организации;
8. избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;
9. легко отвлекается;
10. часто сменяет деятельность;
11. часто бывает забывчив;
12. легко теряет вещи.

Двигательная расторможенность:

1. постоянно ерзает;
2. проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, тербит пальцами волосы, одежду и т.д.);
3. часто совершает резкие движения;
4. очень говорлив;
5. быстрая речь.

Импульсивность:

1. начинает отвечать, не дослушав вопрос;
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;
3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);
4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);
5. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком:

- поддерживать дома четкий распорядок дня;
- выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
- автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
- отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);
- сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
- оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);

- не запрещать действие ребенка в категоричной форме;
- не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);
- не приказывать, а просить (но не заискивать);
- не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- Делить работу на короткие периоды. Использовать физкультминутки.
- Снизить требования к аккуратности в начале работы.
- Сидеть рядом с ребенком во время занятий. Использовать тактильный контакт.
- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.
- Предоставлять возможность выбора.
- Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!

Ограничения:

1. Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится малыш, был выключен.
2. Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.
3. Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры) – они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.
4. Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.

Подводя итоги, следует сказать, что очень важным аспектом в воспитании гиперактивных детей является позиция родителей. От того, насколько они открыты для общения с ребенком, насколько внимательны к его проблемам и интересам, зависит, как справится малыш с нарушением своей психики, насколько легко ему будет учиться в школе и адаптироваться в социуме.