



**ТОЧКА
ОПОРЫ**

ПРОЕКТ /2024
Тюменская область



Гиперактивный ребёнок

В последнее время все больше и больше родителей сталкиваются с термином "гиперактивность". Им приходится слышать это слово от воспитателей в детском саду, детских неврологов, учителей, психологов и даже случайных прохожих, наблюдающих за поведением ребенка. Очень часто подобный "ярлык" вешается без разбора на любого, просто активного, ребенка. Давайте же вместе разберемся, что конкретно подразумевается под этим "термином" – гиперактивность.

Основные признаки гиперактивности:

- Ребенок находится в постоянном движении, ему крайне сложно себя контролировать, то есть даже если ребёнок устал, он продолжает двигаться, истерить. Для такого ребенка характерны резкие смены настроения.
- Часто бросается на пол, у него так называемая "сухая" истерика – только крик, без слез. Успокоить ребенка в этот момент практически невозможно. Ребенок быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает.
- Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них, часто убегает или отвлекается.
- Часто не реагирует на обращение взрослого, хотя и слышит его.
- Ребенку сложно доводить до конца начатое им дело, даже если оно ему интересно.

- Ребенка невозможно вовремя уложить спать, а если малыш все-таки заснул, то спит урывками, беспокойно, часто с криком просыпаясь посреди сна.
- У гиперактивных детей часто имеются кишечные расстройства (запоры или диарея). Не редки всевозможные аллергии.
- Основная жалоба родителей таких детей – это то, что ребенок - неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, школа, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
- Гиперактивный ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы.

Для гиперактивного ребенка характерны следующие общие черты: невнимательность, сверхаktivность (вербальная, двигательная, умственная) и импульсивность.

Если в возрасте до 7 лет проявляются 8 из перечисленных моментов, требуется консультация специалиста. Необходимо сначала проконсультироваться с психологом, а потом уже обращаться к невропатологу. Важно не перепутать проявление гиперактивности с различными органическими заболеваниями, а также с темпераментом холерика.

Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:

1. Недостаток эмоционального внимания, подменяемого физиологическим уходом.
2. Недостаток твердости и контроля воспитания.
3. Неумение воспитать навыки управления гневом, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.

Что же делать?

С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребенком учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона.

Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к настроению взрослого.

Родительские эмоции захлестнут его и станут препятствием для эффективных действий.

Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребенком.

И прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же привычное для ребенка время.

Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.

Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно поговорить с ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

Родителям гиперактивных детей необходимо, в первую очередь, сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности.

Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен хороший эмоциональный контакт. Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности.

Неоценимую помощь гиперактивному ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, очень полезен массаж. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.

Ну и самое главное - таким детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.

Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что Он есть в их жизни.

Почаще говорите об этом своим детям!

Статью подготовила Пузакова О. А.,
учитель - логопед МАОУ «Гольшмановская СОШ №1»,
консультант региональной службы «Точка опоры»

