

Гиперактивные дети

Дорогие родители! Очень часто мы можем встретить ребенка, отличающегося высокой двигательной подвижностью (гиперактивного). Обычно их называют "живчиками", "шустриками", "моторчиками". Это дети чаще школьного возраста, но могут быть дошкольного и даже грудного.

Гиперактивного ребенка можно узнать по следующим **признакам**:

- Ребенок не может сконцентрироваться более или менее продолжительное время на каком-либо занятии, его внимание часто перескакивает с одного предмета на другой.
- Такие дети часто бросают занятие, так и не достигнув результата. Ребенок не только не способен завершить выполнение поставленных задач, но и небрежен в их выполнении.
- Ребенок делает много ошибок, но не из-за непонимания, а из-за невнимательности. Рассеянность увеличивается по мере увеличения продолжительности выполнения задания, что свидетельствует о повышенной утомляемости нервной системы.
- Как правило, чаще всего гиперактивность свойственна мальчикам.
- На месте такому ребенку не сидится, он постоянно крутится, вертится, весь как "на иголках" ему надо поучаствовать во всех делах, он "в каждой бочке затычка".
- Деятельность гиперактивных детей нецеленаправленна, маломотивированна и не зависит от ситуации — они подвижны всегда, хотя к концу дня вследствие общего переутомления "сверхактивность" выражается в истериках, беспричинных приступах раздражения, плаксивости.

Гиперактивному ребенку больше всех грозит непонимание со стороны окружающих. Его постоянно укоряют, стыдят, одергивают и наказывают. В конце концов ребенка убеждают, что он ни на что не способен и что бестолковее его нет на всем свете. В результате ребенок ожесточается. У него развивается отрицательная, а часто агрессивная реакция на окружающих, он становится неуправляемым, "трудным" ребенком. В отношении сверстников такие дети агрессивны и требовательны,

эгоистичны. Не всегда они умеют сочувствовать и сопереживать. Не любят уступать в чем-либо и никогда не признаются в своей неправоте. Стремятся к лидерству, но не умеют действовать совместно с другими. Другие дети чаще всего отвергают их дружбу. В сравнении с другими детьми гиперактивный ребенок легко идет на контакт с незнакомыми людьми, более того, он навязывает свое мнение окружающим, вступает в разговоры взрослых, мешает им, всячески стараясь привлечь их внимание.

Внешне независимые, именно они, в отличие от "тихих психически устойчивых детей" особенно нуждаются во внимании. Однако отсутствие навыков общения, привычка с вызовом принимать любую помощь приводят к тому, что своим поведением они ее отвергают.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Помните, что гиперактивные дети игнорируют выводы и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.
- Чаще говорите "да", избегайте слов "нет" и "нельзя".
- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.).
- Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи в школе и дома.
- Введите балльную или знаковую систему вознаграждения. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку.
- Определите для ребенка рамки поведения — что можно и чего нельзя.
- Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.
- Вызывающее поведение ребенка — это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени.
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Награждайте ребенка за его соблюдение.
- Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку.
- Избегайте по возможности больших скоплений людей.
- Оберегайте ребенка от переутомления. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

- Старайтесь, чтобы ребенок выспался.
- Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя.
- Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.
- Воспитайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию.
- Помните! Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.