

Активный? Шустрый? Как нам быть...



«Мой ребенок – гиперактивный» — часто сетуют родители, утомленные чрезмерной активностью своего малыша. «Чьи-то дети копаются в песочнице – а нашего там на привязи не удержишь!» «Ему бы все бегать, да прыгать – ни минуты покоя!» Однако, не нужно путать высокую подвижность ребенка с настоящим заболеванием.

Синдром гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ) – медицинский диагноз, означающий, что у мозг недостаточно снабжается кислородом, и ребенок инстинктивно делает то, что необходимо для получения большего количества кислорода – двигается. Кроме того, для этого синдрома характерны такие особенности как нарушение внимания и импульсивность. Но поставить диагноз может только специалист. Поэтому не спешите с выводами! И уж тем более с лекарственными препаратами! Наиболее важны для коррекции поведения ребенка воспитательные, педагогические, психологические методы и соблюдение режима.

Приведем несколько признаков СДВГ и способов снижения их выраженности:

Нарушение внимания

Что происходит

Ребенок несобран, не может долго концентрироваться на

Что делать

Выбирайте те занятия, которые очень нравятся ребенку. Поначалу и на них будет сложно

одном задании, выполнять его до конца. Часто не может досмотреть до конца даже любимую телепередачу.	сконцентрироваться, но постепенно длительность концентрации увеличится. Занятие должно быть про-активным (конструктор вместо мультфильма). Занятие не должно быть трудным и требовать чрезмерных усилий.
Малыш часто забывает, что нужно сделать	Оставляйте напоминания. Например, вместе с ребенком сделайте альбом, в котором будет нарисовано, какие действия и в каком порядке нужно делать утром после подъема с постели.
Суетливость, неусидчивость	Обеспечьте ребенку возможность двигаться столько, сколько необходимо. Не ограничивайте ребенка в прогулках. Посещайте те занятия, на которых ребенок сможет много двигаться, но не будет участвовать в соревнованиях.
Заметная растерянность в новых ситуациях в случаях, когда необходимо действовать самостоятельно	Заранее предупреждайте ребенка о новых правилах, условиях. Например, перед походом в гости заранее обсудите с ребенком правила поведения, договоритесь об их соблюдении и о последствиях несоблюдения (придется уйти домой).

Импульсивность

Что происходит	Что делать
Неряшливое выполнение задания, несмотря на старание сделать все правильно	Не переживайте из-за плохих отметок, нервная система ребенка дороже пятерок. Ищите альтернативные способы обучения: некоторые дети лучше запоминают на слух, другие прекрасно выучивают задание, дополнив его собственными рисунками.
Выкрики, шумные выходки. Неспособность ждать своей очереди в играх, во время занятий. Частые драки из-за неумения проигрывать, излишняя активность в отстаивании собственных интересов	Многokrатно обсуждайте правила поведения. Вместо того, чтобы давать ребенку инструкции и требовать их выполнения, обсудите ситуацию, представьте себя и ребенка на месте других участников конфликта, спросите ребенка, как бы он чувствовал себя на их месте.

Гиперактивность

Что происходит

Чрезмерная подвижность

Нарушение координации: трудно застегивать пуговицы, кататься на велосипеде, ловить мяч

Что делать

Обеспечьте ребенку необходимый объем двигательной активности. Дошкольнику предпочтительно жить за городом и быть не ограниченным в пребывании на свежем воздухе.

Играйте в игры без соревнований. Используйте наработки из различных методик: например, рамки с пуговицами, шнурками, ремешками по методике Монтессори. Их вы можете сделать самостоятельно, или найти в развивающих центрах.

Особенности общения

Что происходит

Ребенок стремится лидировать, но часто терпит неудачу из-за неровного эмоционального фона. Предпочитает общество более покладистых младших товарищей. Может быть чрезмерно активен в отстаивании своей позиции перед взрослыми, из-за чего часто возникают конфликты с преподавателями.

На детей не действуют обычные поощрения и наказания, они все равно нарушают правила.

Что делать

Развивайте лидерские качества: умение брать на себя ответственность, вдохновлять других людей, доверять им, слышать их мнение.

Не наказывайте. Используйте принцип естественных последствий: если ребенок будет бегать по лужам, то он намокнет, и вам придется уйти домой с прогулки. Если поругается с друзьями, они больше не захотят с ним общаться. Если обидел бабушку, мы не сможем прийти к ней в гости на следующих выходных. Не окрашивайте последствия эмоционально.

