Гиперактивность в детском возрасте – рекомендации родителям

Двигательная активность, подвижность, любознательность являются характеристиками нормального развития ребенка. Но существует группа детей, у которых эти качества достигают патологического уровня. Таких детей называют гиперактивными, т.е. сверхподвижными.

В настоящее время данная проблема приобретает не только психологическую, но и социальную значимость, так как психомоторное беспокойство, расторможенность, повышенная раздражительность и одновременно с этим быстрая утомляемость мешают таким детям адаптироваться к жизни в обществе, усваивать школьную программу.

Критерии выявления гиперактивности у ребенка (должны быть отмечены не менее 3х позиций):

- Часто беспокойно двигает руками или ногами или ерзает на месте.
- Покидает свое место в классной комнате или в другой ситуации, когда требуется оставаться на месте.
- Часто начинает бегать или куда-то карабкаться, когда это является неуместным (в подростковом или зрелом возрасте может присутствовать лишь чувство беспокойства).
- Часто неадекватно шумен в играх или испытывает затруднения при тихом проведении досуга.
- Обнаруживается стойкий характер чрезмерной моторной активности, на которую существенно не влияют социальная ситуация и требования.

Рекомендации родителям:

- Обязательно проконсультируйтесь у специалистов (психолога, невролога).

- Воспитывая гиперактивного ребенка, избегайте крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, и установления перед ребенком завышенных требований – с другой стороны.
- Старайтесь общаться с ребенком спокойно и сдержанно, сведите к минимуму запреты и слова «нет», «нельзя», исключите из своей речи негативные выражения типа «не вертись, я с тобой разговариваю».
- Придерживайтесь «позитивной модели» воспитания, избегайте излишней пунктуальности, жесткости наказаний, всегда хвалите ребенка, когда он этого заслуживает.
- Занимаясь с ребенком, давайте ему только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он смог его завершить.
- При объяснении какого-то задания используйте зрительную стимуляцию (рисунки, картинки, графики и др.).
- Особенно поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие сосредоточенности, усидчивости, концентрации внимания.
- Придерживайтесь четкого распорядка дня и терпеливо требуйте его соблюдения, особенно режима сна.
- Ограничивайте пребывание ребенка в больших компаниях.
- Не провоцируйте ребенка на шумные игры с участием других детей (идеальный вариант, когда ваш ребенок играет еще с одним ребенком).
- Создайте спокойную атмосферу в семье, не ссорьтесь в его присутствии, не говорите на повышенных тонах.
- Каждый день ставьте перед ребенком определенную и совершенно конкретную цель, которую он в силах достичь, обязательно похвалите его за выполнение задания, тем или иным образом поощрите.
- Приучите ребенка к занятиям физкультурой, спортом, прогулками на свежем воздухе, подвижным играм; помогите найти ему любимое дело, увлечение, хобби, не перегружая ребенка занятиями в разных кружках (это особенно относится к тем случаям, когда ребенок не испытывает особой радости от этих занятий).

Педагог-психолог
Лаптева Е.В.