

Если ваш ребенок гиперактивный



Ребенок похож на ураган, сметающий всё на своем пути? Постоянно набивает шишки, не подчиняется правилам, всё время куда-то торопится и отвлекается? Если ваши ответы на эти вопросы положительные, то не стоит умиляться активностью ребенка и ставить самостоятельные диагнозы, а нужно обратиться к специалисту за консультацией и помощью.

Что такое СДВГ

Гиперактивность – это не модный диагноз, а комплекс расстройств психофизиологического характера. СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности, а значит, кроме повышенной активности у детей наблюдается дефицит внимания.

Прежде всего важно отличить очень активного ребенка от ребенка с дефицитом внимания. Плохое воспитание, капризность и вседозволенность не имеют отношение к СДВГ, как и простая потребность в движении, свойственная многим детям. СДВГ – это многоплановое расстройство, которое требует комплексного подхода. Простым окриком, замечанием или наказанием здесь не обойтись.

Дети с СДВГ отличаются:

- повышенной возбудимостью и особенной потребностью в движении. Постоянно ёрзают, барабалят пальчиками, не могут усидеть на месте;
- рассеянностью и неспособностью к длительной концентрации внимания;
- «стаканной» памятью: ребенок очень быстро впитывает в себя большое количество информации (вливается), но также быстро информация забывается (выливается);
- низким чувством опасности или полным его отсутствием;
- орфографическими и пунктуационными ошибками: дети с дефицитом внимания вообще «не признают» знаки препинания, из-за невнимательности пропускают буквы, не дописывают окончания;
- неаккуратностью;
- быстрой утомляемостью и потерей интереса даже к интересным занятиям;
- импульсивностью и высокой эмоциональностью.

Один-два признака не дают картинку СДВГ, речь об этом диагнозе может идти только при «наборе» особенностей.

Большинство детей «перерастают» гиперактивность к подростковому возрасту, однако ждать этого момента, ничего не предпринимая, не самая правильная стратегия.

Что предпринять

- Убедиться в том, что ребенок действительно гиперактивный. Дело в том, что дети дошкольного и младшего школьного возраста в большинстве своём очень энергичны — так задумано природой.
- Встать на учет к неврологу или нейропсихологу. Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем легче будет скорректировать возникшие трудности. Если затянуть визит к специалистам, то проблемы останутся надолго.
- Запастись терпением. Гиперактивный ребенок, впитывая общий эмоциональный фон, очень чувствителен к агрессивности и раздражительности и совсем не чувствителен к наказанию и порицанию. Ругать его за чрезмерную активность бесполезно, так как он не понимает, в чем виноват.
- Осуществлять профилактику утомления — наблюдать за состоянием и при появлении признаков усталости давать возможность разгрузки: физкультминутка, динамическая пауза, индивидуальное поручение. Ребенка нельзя перегружать компьютерными играми и просмотром телевизора.
- Прививать навыки тайм-менеджмента — ему необходимо чувствовать себя успешным.
- Хвалить за попытки контролировать себя, сдерживать эмоции, планировать действия, завершать начатые дела.

- Придерживаться в семье единых принципов поведения, воспитания и общения с ребенком.
- Проводить специальную коррекционную работу по восстановлению и развитию значимых для обучения функций. К такой деятельности можно отнести систему «глаз-рука», и «ухо-рука». Давать детям задания на рисовывание, списывание, на написание графических диктантов.
- Использовать возможности арт-терапии, увлекать детей раскрасками; учить любым видам декоративно-прикладного искусства, требующего концентрации внимания.

И, конечно, очень важно обратить активность в мирное русло, увлекая ребенка с СДВГ занятиями спортом.

Дошкольникам и младшим школьникам с СДВГ поможет игра – уникальный способ познания мира. Она позволяет развиваться, усваивать особенности отношений между людьми, учиться новым навыкам. Взрослому важно руководить игрой и направлять ребенка, увлекая новыми заданиями и условиями.

Гиперактивным детям интересны и полезны разные виды игр: подвижные, дидактические, ролевые, однако наибольшую пользу принесут игры с четкими правилами.

СДВГ – не проблема, если рядом будут любящие и понимающие люди, заряжающие спокойствием и обучающие контролю своего поведения.

Когда родители понимают, как правильно организовать жизнь и учёбу гиперактивного ребенка, всем становится гораздо легче жить.