

ОН ВСЕГДА КУДА-ТО МЧИТСЯ!

Малыши, как правило, очень активный и подвижный народец.

«В каждом маленьком ребенке – и мальчишке, и девчонке – есть по двести грамм взрывчатки или даже полкило! Должен он бежать и прыгать все хватать, ногами дрыгать, а иначе он взорвется. Трах-бабах! И нет его!» Эта картина знакома многим. И, на самом деле, время от времени малышу необходимо выплескивать избыток энергии. И это нормально.

Но сегодня все чаще врачи и педагоги отмечают увеличение количества детей с повышенной двигательной активностью – гиперактивностью. Они не могут усидеть за столом на занятии больше 15 минут, задают много вопросов, не выслушивая ответы, перебивают, прыгают и бегают по комнате во время занятия. Родители вторят – все разбрасывают, ужасные непоседы и вредины, очень импульсивные и невнимательные, упрямые, никогда не ложатся спать вовремя.

Такие дети постоянно совершают недозволенные поступки. За это их часто наказывают, постоянно одергивают, читают нотации, стыдят. У них возникают проблемы как с родителями, которые не выдерживают и срываются, так и с воспитателями, а в последствии – с учителями в школе.

Где грань между обычной активностью и гиперактивностью ребенка? Для сравнения приведем характеристики активного и гиперактивного малыша.

Активный ребенок

- Большую часть дня не сидит на месте, предпочитает подвижные игры пассивным. Но если его заинтересовать спокойной игрой, то вполне способен достаточно долгое время ею заниматься.
- Быстро и много говорит, задает множество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения, скорее, исключение.
- Активен не везде и не всегда.
- Не агрессивен, но умеет постоять за себя в случае необходимости, однако сам редко провоцирует скандал. Может «взрываться», но подобные вспышки гнева при правильном подходе родители могут легко успокоить.

Гиперактивный ребенок

- Находится в постоянном движении и не может себя контролировать. Даже при сильной усталости продолжает бегать и прыгать. Выбившись

окончательно из сил, доводит себя до истерики. Часто беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле, постоянно оборачивается. Причем такая двигательная активность не имеет определенной цели. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры. Он не задерживается ни на одном, даже на самом интересном предмете.

- Не может играть в тихие игры, отдыхать, сидеть спокойно, заниматься чем-то определенным.
- Быстро и много говорит, задает много вопросов, при этом не дослушивает ответа и перебивает.
- Очень плохо засыпает и спит беспокойно.
- Часты кишечные расстройства.
- Не реагирует на запреты и ограничения, практически неуправляемый.
- Не контролирует свою агрессию - кусается, дерется, толкается.
- Плаксив, беспокоен, капризен, часто отрицает все подряд.
- Часто жалуется на головные боли, повышенную утомляемость.
- Не способен удерживать или сосредоточивать внимание на деталях, из-за чего допускает ошибки при выполнении любых заданий.
- Не умеет доводить выполняемую работу до конца, так как не в состоянии усвоить правила этой работы.
- Часто теряет свои вещи, не может найти шапку, игрушки и пр.
- Отличается неповоротливостью, неуклюжестью, постоянно что-нибудь переворачивает или опрокидывает.

Гиперактивность отличается от обычной активности тем, что это – не черта характера, а заболевание.

Гиперактивность и нарушение внимания особенно заметно проявляются, когда малыш попадает в детский коллектив (детский сад, начальную школу). На уроках надо тихо сидеть, спокойно и внимательно слушать, уметь отвечать, чего гиперактивный ребенок просто не способен сделать.

Как помочь малышу избавиться от излишней активности?

Прежде всего, необходимо создать ему определенные условия жизни.

- Спокойная психологическая обстановка в семье без эмоциональных всплесков и постоянной спешки, которая так характерна для нашей жизни. Поменьше нервничайте сами, старайтесь не менять планы, не торопите своего ребенка.

- Четкий режим дня с обязательными прогулками на свежем воздухе, где можно без ограничений прыгать и бегать, резвиться и играть. В режиме дня следует предусмотреть и утреннюю зарядку.
- Малыш не виноват в том, что он такой подвижный. Он по-другому просто не может, поэтому не ругайте и тем более не наказывайте его. Старайтесь удержаться от критики и замечаний. Этим можно добиться только чувства вины у ребенка за то, что он не такой как другие, и ребенок просто уйдет в себя. Стоит постараться вообще перестать внимание на те его поступки, которые являются следствием его повышенной возбудимости и неусидчивости. Ограничивая активность и инициативу ребенка, взрослые, скорее, добиваются не послушания, а равнодушия, незаинтересованности, что впоследствии может привести к школьным неудачам.
- Можно попытаться научить ребенка управлять собой, контролировать эмоции. Ему необходимо выплеснуть энергию – помогите ему в этом. Можно изо всей силы попинать мяч, постучать кулаками по подушке, побросать в даль камни, но.... Предупредите, что такое раскрепощение возможно в определенном месте и в определенное время. Это будет психологически ограничивать его эмоции.
- Немаловажную роль в нормализации поведения играет питание вашего малыша. Стоит ли говорить, что в его рационе не должно быть недостатка витаминов и микроэлементов. Поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного, свежих овощей и фруктов. Но не стоит навязывать еду, это будет лишняя нервозность и для вас, и для вашего малыша.
- Постепенно приучайте ребенка к пассивным играм. Лепить, собирать пазлы, рисовать – вы обязательно должны вместе. Если он при этом отвлекается и убегает, следуйте за ним, однако после такого «отдыха» обязательно вернитесь закончить задание – это должно войти у него в привычку. Особенно полезны игры, которые одновременно с физической разрядкой, развивают внимание.
- У вас с ребенком должен быть свой фирменный рецепт расслабления – определенная книжка или музыкальное произведение – лишь бы ребенок спокойно получал от этого удовольствие.
- Будьте готовы, что основную роль в обучении вашего ребенка в школе придется выполнять вам, дорогие родители. Причем помощь нужно оказывать не только при выполнении домашнего задания. Иногда придется вновь разъяснить материал, который нужно было усвоить на уроке.

- Лучшим способом направить энергию туда, куда надо, являются занятия спортом. Спорт даст ребенку возможность проявить себя и, кроме того, научит владеть собой. По мнению врачей, самый полезный вид спорта для чересчур активных детишек - плавание. Водные процедуры снижают возбудимость нервной системы и служат хорошей закалкой для всего организма. Полезны так же и восточные единоборства, так как они прививают навыки самоконтроля и дисциплины, помогают избавиться от излишней энергии. Командные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол – учат не только соблюдать правила и контролировать себя, но и взаимодействовать с другими игроками.

Однако лучшее лекарство для таких малышей – чуткое и терпеливое отношение родителей к своему непоседе.