

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

В медицинской практике гиперактивность — это сложное поведенческое расстройство, которое не требует какого-либо медицинского вмешательства и проявляется в раннем дошкольном возрасте. Расстройство может повлиять на успехи ребенка в школе, отразиться на межличностных отношениях, быть заметным по чрезмерной психической и моторной активности. Признаки расстройства у разных детей могут обнаруживаться по-разному. У большинства детей расстройство связано со спонтанными реакциями, которые ребенок не может подавить. Реакции влияют на подвижность ребенка, его речь и внимание. Считаются признаками неуравновешенной нервной системы, в среде взрослых называются чрезмерной эмоциональностью.

При гиперактивности ребенок испытывает трудности с концентрированием внимания, не может сидеть на месте, ждать очереди. Он выкрикивает ответы раньше других детей, тянет руку, чтобы первым ответить на вопрос, проявляет неорганизованность, рассеянность и забывчивость. Из-за сверхактивности ребенок плохо успевает в школе, не способен качественно выполнять поручения, он много двигается, много разговаривает, прерывает разговор сверстников и взрослых.

Признаки и симптомы расстройства, как правило, начинают проявляться в возрасте до семи лет. Их можно спутать с другим расстройством — синдромом дефицита внимания, а также нормальным поведением ребенка. Поэтому, если родители заметили у ребенка один или несколько признаков расстройства — это не значит, что ребенок — гиперактивен. И напротив, если признаки присутствуют во всех ситуациях — дома, в школе, при внеклассных занятиях и на прогулках — пришло время поближе познакомиться с психологом и врачом.

Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Эти расстройства могут обнаруживаться еще до того, как ребенок начинает ходить, и могут продолжаться по достижении им взрослого возраста. Никто не может сказать, почему возникают эти расстройства. Некоторые ученые предполагают, что дело здесь в нарушении функций мозга в его лобной части. Вместе с другими отделами мозга эта область отвечает за контроль движений и внимания.

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка имеются явления повышенной активности вследствие дефицита внимания, обратитесь к врачу. Если будет установлено наличие указанного синдрома, то существуют различные виды лечения, которые помогут вам в данной ситуации. Долгосрочный прогноз в отношении гиперактивных детей с расстройствами внимания является благоприятным, если они получают соответствующее лечение. Тогда они хорошо занимаются в школе, многие из них прекрасно устраиваются в жизни, став взрослыми.

Если будет начато лечение специальными препаратами, вы должны будете заметить улучшение в поведении ребенка через одну-три недели в зависимости от препарата. Если вы обнаружите побочное действие лекарственного препарата или отсутствие эффекта в пределах указанного времени, настаивайте на смене или прекращении лечения.



При воспитании гиперактивного ребенка:

Используйте метод поощрения. Мотивация поступков ребенка с чрезмерной активностью и неустойчивым вниманием хорошо регулируется системой поощрения. За правильное поведение или выполнение какой-либо задачи ребенок может получить вознаграждение. При использовании этого метода следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать возможностям ребенка, а вознаграждение – осуществляться незамедлительно. Если ребенок не получает положенного ему вознаграждения в течение трех недель, ему трудно осознать, почему он старался вместо неправильных действий совершить что-то хорошее.

Постарайтесь избегать скандалов. Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Есть простой способ смягчить эти расстройства. Нужно удалиться куда-нибудь на то время, когда у ребенка возникает вспышка гнева. Если ребенок пойдет следом за вами в другую комнату, закройте дверь в ванной или спальне, чтобы он не мог добраться до вас. Когда ребенок увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, его раздражение быстро пройдет. Таким образом можно дать понять ребенку, что он должен сам успокоиться, и вы увидите, что это в действительности происходит.

Будьте осторожны в отношении критических замечаний. Если даже ваш ребенок не слишком хорошо справляется с задачей или ведет себя неидеально, постарайтесь все-таки похвалить его. Так, если на обувание ему понадобится 30 минут, постарайтесь избегать таких выражений: «Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!» Вместо этого попробуйте сказать: «Ну вот, теперь ты сам надел ботинки. Я был уверен, что ты справишься с этим. Но давай посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее». Даже если вы уверены на 100 %, что это достижение является плодом ваших усилий, не забудьте сказать ребенку, что он справился с задачей.

Занимайтесь с ним специальными упражнениями. Многие неусидчивые дети не имеют правильного представления о времени и скорости. Если вы попросите такого ребенка быстро пройти по комнате из одного конца в другой, а потом в обратном направлении медленно, то вряд ли он поймет различие. Здесь на помощь ему могут прийти упражнения по релаксации - глубокое дыхание или йога. Есть специальные игры, которые помогают ребенку научиться внимательно слушать и вовремя решать задачи. С помощью этих игр можно сформировать у ребёнка умение действовать, не спеша и концентрировать внимание.

Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:

- Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- Стройте взаимоотношения с ребёнком на доверии и взаимопонимании.
- Контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил.
- Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя».
- Реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного).
- Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.
- Не настаивайте на том, чтобы ребёнок принёс обязательно извинения за проступок.
- Выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию