

Консультация для родителей

Ребенок «с моторчиком»

Основными проявлениями *гиперактивности* являются дефицит внимания, импульсивность и повышенная подвижность ребенка. По данным исследований, он встречается у 4–9% дошкольников.

Как проявляется?

С проявлениями гиперактивности родители могут столкнуться уже с первых дней жизни ребенка. Дети плохо, беспокойно спят, много плачут, во время бодрствования очень подвижны, возбуждены; чувствительны ко всем внешним раздражителям – свету или шуму. Именно гиперактивные дети часто «выпрыгивают» из колясок на глазах матери, выламывают прутья кроваток, опрокидывают на себя чайник с кипятком. В 4–5 лет ребенок не способен сосредоточиться на одном занятии, его внимание рассеяно: например, ему не хватает терпения дослушать до конца сказку или играть в «тихие» игры, требующие концентрации внимания. Ребенок не может ни минуты спокойно сидеть на стуле, ерзает, шумит.

Родители не случайно говорят, что к их детям «словно прикрепили моторчик», и те готовы бегать и прыгать сутками. Но полагать, что это всего лишь следствие большого запаса энергии у ребенка, неправильно. Это разрядка, которая необходима ребенку из-за особенностей его организма. К тому же гиперактивность часто сопровождается беспокойными движениями, вычурностью моторики и чрезмерной вспыльчивостью ребенка.

Ребенок в семье

Родители нередко испытывают трудности при общении с гиперактивными детьми. Некоторые стремятся дисциплинарными методами победить непослушание сына или дочери – увеличивают нагрузки, строго наказывают за провинности.

Другие избирают путь вседозволенности и предоставляют ребенку полную свободу действий. При определении оптимальной линии поведения с ребенком родители часто теряются. Конечно, разные ситуации требуют разных решений. Но в первую очередь родители должны понять, что их чадо столь активно не назло им и не потому, что не хочет правильно себя вести. Ребенок поступает так неумышленно, поэтому родительские эмоциональные всплески – нападки, ругань и угрозы – могут только навредить. Ряд общих рекомендаций дают психологи.

Что важно знать?

Для гиперактивного ребенка очень важна конкретная постановка задач. Если вы хотите, чтобы малыш выполнил какую-то просьбу, то ее формулировка должна быть предельно ясной и точной, состоящей примерно из десяти слов. Не стоит давать несколько заданий сразу, например, «иди в свою комнату, собери игрушки, потом помой руки и приходи обедать». Ребенок вряд ли воспримет такую тираду, и его внимание просто «переключится» на что-нибудь другое. Лучше последовательно просить выполнить каждое указание.

Выполнение задания должно быть ограничено конкретными временными рамками. О смене вида деятельности ребенку нужно сообщить заранее – за 10–15 минут, а об истечении срока выполнения задания пусть его оповестит будильник или таймер.

Запрещая ребенку что-либо, лучше избегать слов «нет» и «нельзя». В любой ситуации следует разговаривать спокойно, не на повышенных тонах.

Устные инструкции стоит подкреплять визуально. Это может быть план-календарь или красочный ежедневник, куда вы вместе с ребенком будете записывать время приема пищи, выполнения домашних заданий, прогулок и сна.

Своевременное обращение к специалистам – психологам, неврологам, дефектологам необходимо, это помогает полностью справиться с проблемой гиперактивности ребенка.