

Памятка «Если ребенок гиперактивный»

Повышенная возбудимость у детей, как правило, характеризуется чрезмерно интенсивной эмоциональной реакцией на все стимулы, даже самые слабые. Другими словами, повышенно возбудимый, непосредственный, гиперактивный ребенок легко вовлекается во все дела, хорошо чувствует эмоциональный настрой других участников события и быстро реагирует на изменения в ситуации. Все новое такого ребенка интересует и радует. Инициатива и гибкость позволяют ему быстро менять стратегии поведения, приспосабливаясь к окружению. Эти таланты позволяют быть общительным, адаптированным и конформным. Все позитивы личности, однако, могут иметь и свои негативные стороны.

Непосредственность ребенка, у которого много энергии, естественным образом может сопровождаться повышенной вспыльчивостью и раздражительностью. Это означает, что в группе детей гиперактивный ребенок чаще других может вступать в конфликтные ситуации по самым разным, иногда незначительным поводам.

Гибкость может создавать предпосылки для непоследовательности намерений, что часто наблюдается у детей с повышенной активностью. Ребенок может захотеть что-то одно, но по пути заметить нечто другое и незаметно для себя самого переключиться, «съехать» в другое занятие (особенно если позовет кто-то из детей), в конечном итоге не завершив ни того, ни другого.

Легкость переключения внимания создает основу для формирования непоседливости (ребенок быстро включается в деятельность, но и быстро «остывает», утомляется). Повышенная утомляемость, нарушения концентрации внимания и памяти также могут способствовать формированию неустойчивых черт характера со свойственным для этих детей снижением чувства ответственности.

С раннего детства гиперактивный ребенок нуждается в продуманном взрослым игровом пространстве, где предусмотрены облегченные и приятные для воспитанника условия для уборки игрушек. Удобная мебель (шкаф, стеллаж и т.д.) может быть дополнена привлекательным для ребенка контейнером (лучше на колесиках), красивыми и удобными кармашками для мелких вещей. На каждом кармашке можно нарисовать тот вид предметов или игрушек, который предполагается в нем хранить между играми. Такая классификация предметов, кстати, очень полезна для развития мышления детей.

Для выполнения серьезных дел (например, выполнение какого-либо задания) взрослый помогает своему ребенку организовать рабочее место.

Необходим индивидуальный стол и дополнительные стеллажи с ячейками, чтобы у каждой вещи при этом автоматически образовалось свое место. При этом желательно из комнаты (или хотя бы из поля зрения ребенка) убрать все лишнее, а также выключить радио или телевизор, поскольку гиперактивный ребенок не умеет сам «отсеивать» ненужные, отвлекающие факторы.

Для ребенка важно, чтобы взрослый вел себя последовательно, чтобы он старался всегда говорить медленно и спокойно. При этом взрослому надо не забывать реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, какими бы незначительными они ни казались. Иногда приходится несколько раз повторить трудное для ребенка задание, сопровождая свою инструкцию короткими (чем младше ребенок, тем короче должны быть фразы взрослого), ясными и четкими разъяснениями.

Выделяйте по возможности больше времени для необходимых ребенку активных двигательных занятий, в которых избыточная энергия успешно расходуется. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, игры во дворе, посещение спортивных секций (последние привлекательны еще и потому, что тренер обычно задает детям позитивную модель поведения, сопровождающегося самоконтролем).

Чтобы помочь ребенку стать более упорядоченным, организованным и ответственным, а также более внимательным и собранным, следует, не впадая в агрессию, обиду или другие неконструктивные реакции, терпеливо напоминать ему о его делах, поощряя малейшие достижения ребенка в этом направлении.

Попробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны. Ведь это замечательно, что у вас есть возможность общаться с таким интересным ребенком! Активный, расторможенный ребенок вносит много новых впечатлений в размеренную, спокойную, запрограммированную (и, надо сознаться, скучноватую!) жизнь ответственного человека, который живет необходимостью делать дело, выполнять долг (а не просто радоваться краскам жизни). Ребенок постоянно привносит что-то новенькое, необычное, занятное; жить рядом с ним – это получать полную палитру непосредственных эмоций.