



Гиперактивный ребенок. Что делать?

«...Полноценное образование возможно только при наличии здоровья...»

Что делать с живчиком, который не может усидеть на месте, действует прежде, чем подумает о последствиях,

не в состоянии сосредоточиться ни на одном деле? Действовать!!!

Проблемы с гиперактивными детьми обычно начинаются в школе. С началом учебы становится видно, что живчик совершенно не может контролировать себя: разгуливает во время урока по классу, выкрикивает ответ, не дослушав вопроса учителя, делает много ошибок, потому что невнимателен, и своим поведением мешает учиться другим. Естественно, этот неуправляемый и «расторможенный» ребенок начинает школой отторгаться.

Гиперактивные дети на людях ведут себя хуже, чем дома, поскольку контакты с чужими действуют на них растормаживающе.

Гиперактивный ребенок часто совершает какие то опасные поступки (напр., хватает острые предметы, выбегает на проезжую часть дороги), но делает это из-за своей неспособности прогнозировать, что будет дальше, а не потому что ищет приключений или хочет пощекотать кому-то нервы.

Шлепки, окрики действуют на него ненадолго (если действуют вообще). И немудрено, ведь, такой ребенок действительно НЕМОЖЕТ сдерживаться. Кричать на него все равно, что пытаться остановить криком разбушевавшуюся стихию.

На самом деле ребенок болен, его диагноз – синдром дефицита внимания и гиперактивности, СДВГ – как сокращают медики. Однако, что делать с такими детьми порой не знают даже врачи, не то, что учителя и родители.

Что вызывает гиперактивность и дефицит внимания?

Последние исследования, проведенные в разных странах, показали, что это расстройство связано с *дефектом нескольких генов, который приводит к нарушению метаболизма мозга. В мозге вырабатывается мало допамина, вещества, которое управляет процессами торможения и много норадреналина, который вызывает излишнее возбуждение.* Единой схемы лечения нет.

Самое главное изменить отношение к поведению ребенка. Нет смысла их наказывать. Дети будут хватать все без спроса, бежать, куда не велено, перебивать старших и вести себя бесцеремонно, не потому, что он плохой, а потому, что он действует импульсивно. Таким детям нужна индивидуальная учебная программа. И всегда любовь, терпение и участие. Но, он не был в этом виноват!

В России гиперактивность лечат ноотропами и успокоительными средствами.

ЧТО ЖЕ делать?

- Психическая диета: необходимо соблюдать строгий режим дня. Строгая дисциплина требуется и от родителей.
- Родители должны привыкнуть говорить размеренно и успокаивающе, без раздражения.
- Не дергать ребенка каждую минуту. Он просто отключится и не будет вас слышать. Конечно, он должен знать слово «нельзя», но надо стараться, чтобы ребенок на собственном опыте убеждался в пагубных последствиях своих проступков.
- Поймав момент перевозбуждения, постараться отвлечь ребенка, усадить его к себе на колени, и, покачивая, как маленького, пошептать ему в такт что-нибудь успокаивающее, расслабляющее. «Сейчас... сейчас мы с тобой... знаешь, что мы с тобой сейчас сделаем? Мы сейчас с тобой пойдем на кухню, достанем... что мы достанем? Нет, не кастрюлю... и не сковородку, и даже не тарелку... Мы с тобой (говоря это вы уже перемещаетесь в сторону кухни) достанем... такую вкусную, такую красивую морковку (яблоко, конфету и т.п.).

- Таким детям надо усиленно "развивать голову». Не в смысле обучения счету, чтению и письму. Имеется в виду развитие привычки осмысливать происходящее, задумываться о причинах, прогнозировать последствия, правильно интерпретировать свои чувства и чувства других людей.

- Гиперактивному ребенку (как и просто активному) надо давать возможность выплескивать свою энергию. Приобщайте таких детей к разным видам спорта, учите их танцевать, пусть играют в подвижные игры на свежем воздухе ит.п. Но занятия в спортивных секциях, где жесткая дисциплина и тренеры ориентированы на выковку чемпионов, будут для них чрезмерной нагрузкой.

Как заниматься с гиперактивным ребенком?

Педагог должен быть спокоен. Он должен прекрасно понимать, что высидеть 20-25 минут они не смогут. Во время занятия необходимо чаще менять виды деятельности, давать таким детям какие-то поручения: принести или подать что-то. Эта двигательная разрядка на 2-3 минуты очень помогает живчику выдержать занятие.

Лучше, чтобы педагог овладел специальными приемами общения с такими детьми:

- Такого ребенка надо часто...хвалить, в 5 раз чаще, чем делать ему замечание! А это, конечно, не просто: найти, за что похвалить сорванца, который все делает не так. Причем хвалить надо целенаправленно, всегда указывая за что.
- Распорядок дня, любую работу надо расписывать: что будешь делать сначала, что потом?
- Как бы не возмущал вас ребенок, надо сдерживать эмоции. Эмоциональная реакция взрослого возбудит его еще больше, и он еще хуже будет контролировать себя.
- Свои требования, просьбы излагайте четко, понятно и бесстрастно.
- Повысить слабую мотивацию к процессу обучения можно вознаграждением, приятными пустяками.