

Гиперактивный ребёнок и как ему помочь



Согласитесь: спокойные, тихие и послушные дети пугают! Сразу начинаешь думать: "Ой, что это с ним не так?" Но нормально ли это, если ребенок 24 часа в сутки скачет по головам своих ошалевших родителей? И где граница между нормой и "перебором"?

Активный ребенок - это хорошо, это значит, что он, во-первых, здоров (стал бы больной скакать по диванам!), а во-вторых, имеет в своем распоряжении вполне адекватных родителей, которые не давят с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой. Он бегает и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а еще дерется, кусается, танцует, поет, кричит - и все это почти одновременно. Только став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: "Какой же ты хороший, когда спишь!"

Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют гиперактивность патологией и так и норовят прописать непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и навязчивой перевозбудимостью.

Гиперактивный ребенок:

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.
- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...

Откуда ноги растут?

Главное отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребенка, а следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

Спокойствие, только спокойствие!

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности? Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемя сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.

А также воспользуйся такими советами:

- Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.
- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.
- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.
- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).
- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.
- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

- Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

- Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

- И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

И все, спросите вы, а как же патологии и отклонения, которыми вас запугали в кабинете невролога? Риск есть, но успокоительными проблему не решить. Ведь что делают лекарства? Они подавляют активность ребенка, как бы тормозят его, но причина-то остается.

Гиперактивность - это не болезнь, это небольшое отклонение от нормы, но при этом и махать на нее рукой, дескать, само пройдет, тоже не выход. Увы, может и не пройти. И тогда подросший ребенок начнет испытывать проблемы в школе, ему трудно будет строить отношения со сверстниками и старшими, и удержать его под заботливым маминым крылом вряд ли удастся.

Детские спокойные игры перед сном – залог тихого вечера

Вечер – особое время суток, когда организм готовится к долгожданному отдыху. Однако зачастую в семьях с детьми вечер превращается в самый шумный и активный период дня. В народе говорят, что к вечеру на детей нападает «попрыгунчик», отчего они никак не могут успокоиться и скачут по всему дому.

Подобное поведение связано с тем, что за день в детях накапливается напряжение, снять которое они не в состоянии. Дети ещё не умеют справляться с переизбытком впечатлений и событий, случившихся днём, а потому выплёскивают такое напряжение в виде повышенной активности. Задача родителей – научить детей избавляться от скопившихся за день эмоций более подходящими и полезными методами, и в этом им могут помочь спокойные игры с ребёнком перед сном.

Такие игры могут быть частью вечернего ритуала для всей семьи, а могут стать подготовительным этапом на пути ко сну. Они благотворно влияют на детскую психику, помогают безболезненно влиться в режим дня после поездок или других отвлекающих факторов.

Лучшие детские спокойные игры и занятия для всех возрастов

Все спокойные игры дома для детей обычно делятся по возрасту: для малышек до 2х лет, от 2 до 4-х лет, от 4 до 6 лет и для школьников. Конечно же, такое деление условное, и если у вас несколько разновозрастных детей, вы вполне можете объединить их за одной интересной игрой.

Лучше всего, если первое время детям будут помогать родители. Они должны не только организовать вечернюю игру и объяснить правила, но и своим примером показать, насколько увлекательными и интересными могут стать спокойные игры на ночь.

1. Совместное рисование – «Волшебный мешок».

Ведущий рисует на большом листе бумаги мешок и рассказывает, что он волшебный. Каждый может нарисовать в нём всё, что ему нравится. Дети и взрослые рисуют в мешке по очереди. Как показывает опыт, такое совместное рисование очень сближает. Кроме того, вместе с успокаивающим эффектом такая игра помогает родителям узнать о тайных мечтах и желаниях своего ребёнка, а также о его возможных скрытых тревогах.

2. «Молчанка».

Все замолкают на 2-3 минут и прислушиваются к звукам вокруг: пение птиц, шум машин за окном, тиканье часов. Когда время истечёт, нужно рассказать о том, что услышал. Дети начинают первыми. Такая игра развивает внимание, помогает замечать детали в повседневности.

3. «Коробка с сокровищами»

Соберите в коробку различные мелкие предметы (фасоль, разноцветные скрепки, лоскутки, покрашенные в разные цвета семена тыквы, макароны в виде различных фигурок, блестящая фольга, мелкие игрушки и т.д.). При помощи ножниц, клея и ниток соберите из всего этого богатства полезные или забавные вещицы: бусы, картинки, фигурки. Позвольте детям проявить фантазию и не ограничивайте их в деятельности! Если же у вас малыши, которым пока рано держать в руках ножницы, то можно разложить сокровища из коробки по цветам или форме. Можно придумать, на что похожи те или иные лоскутки ткани или попробовать выбрать самый большой и самый маленький предмет. «Коробка с сокровищами» развивает фантазию, творческий взгляд на мир, помогает успокоиться перед сном.

4. Загадки-отгадки.

Эта детская спокойная игра подходит для детей, которые уже умеют разговаривать. Существует несколько её разновидностей. Вы можете просто загадывать друг другу загадки, придумывая их на ходу. Можно загадать какое-то слово, а все остальные по очереди должны задавать вопросы, стараясь его отгадать. В зависимости от возраста детей, вопросы могут иметь ограничения, например, спрашивать можно только на «да» и «нет» или только о том, что есть в доме. Эта игра развивает речь, логическое и ассоциативное мышление.

5. «Доктор Айболит».

Выбирается доктор и несколько больных. Доктор должен осмотреть всех заболевших и назначить «лечение»: например, положить на живот подушку и заставить несколько раз глубоко вздохнуть, или предложить выпить чашку воды с закрытыми глазами, или

погладить больного по всему телу павлиньим пёрышком. Постарайтесь заранее собрать чемоданчик с «лечебными средствами», чтобы предоставить доктору простор для работы. Эта игра развивает фантазию и помогает настроиться на отдых, особенно если в роли пациента выступает сам ребёнок.

6. Карточки и пазлы.

Совместное складывание парных карточек, игры на развитие памяти, несложные пазлы также помогают успокоиться перед сном.

Мы уверены, что эти несложные и увлекательные детские спокойные игры наверняка быстро станут частью вашего семейного вечера! Если же вы не знаете, что делать дальше и как перейти от игр ко сну, то наша статья поможет вам в этом.

Релаксационное растягивание

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. 1. «Потянулись». И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища. Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх. Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

1. 2. «Растишка». И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

1. 3. «Аист». И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя. Пауза – расслабиться. Выполнять упражнение левой ногой.

1. 4. «Гвоздик». И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой. Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя. Пауза – расслабиться.

1. 5. «Надуй шарик». И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе. Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть. Повторить упражнение 3-4 раза.

Источник:

<https://edu.tatar.ru>