

Как отличить гиперактивного ребенка от просто активного



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? 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

Тест на гиперактивность

Похоже на детскую игру из серии "Найди 5 отличий"...

Итак, **Активный ребенок:**

- Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.
- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение.
- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.
- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.

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 несемся сломя голову в детский 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 можно воспользоваться такими советами:

☒ Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унижительные 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.

☒ 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 и он часто отвлекается.

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

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