

Гиперактивный ребенок - характер или диагноз?



Современные неврологи считают, что так называемый гипертонус, или, по-другому, двигательная расторможенность и недостаточность активного внимания - это диагноз. Но диагноз подтверждается только в 15% случаев, все остальное - это нормальная активность ребенка.

Почти любому родителю хочется, чтобы наш ребенок был САМЫЙ воспитанный, САМЫЙ умный, САМЫЙ талантливый, а еще счастливый, радостный, НО при этом никогда никому не доставлял хлопот, тихонечко сидел где-то и сам занимал и развивал себя.

Противоречий не видите?

И как понять, познание это или нарушение поведения?

Лучший выход - обратиться за консультацией к неврологу и психологу. А потом к другим неврологу и психологу: сравните результаты и тогда принимайте решение.

Массаж, плавание и гимнастика еще не одному ребенку не мешали развиваться, а вот расслабляли многих – в большинстве случаев неврологи их и советуют.

Ну, а если неврологи и психологи сказали, что ваш ребенок – это «норма, норма, норма», то тогда придется признать, что у мамы гипертревожность или ультрастрахи. Тогда маме надо плавать, пить чай с ромашкой или мятой и заниматься с психологом.

В любом случае есть универсальные советы по поведению родителей, дети которых любят бегать, прыгать, кричать, скандалить.

Гиперактивность у детей - что делать?

1. Не перекладывайте свои страхи, тревоги, раздражение, вину на детей. Чувствуете, что сейчас сорветесь – возьмите паузу для себя: умойтесь, подышите, сделайте несколько махов руками, послушайте музыку, примите душ. И только после этого возвращайтесь к ребенку.
2. При приступах супер-пупер активности ребенка вы можете либо поучаствовать в этом хаосе и получить удовольствие, либо поймайте его, обнимите и шепотом предложите поиграть в «замри-отомри», в «охотник в засаде на льва» и т.д.
3. Нежно и четко введите распорядок дня в жизнь ребенка. Когда вам захочется его нарушить, вспомните, что, во-первых, вы в ответе за своего ребенка (больше никому!), во-вторых, он учится у вас – если нарушаете вы, то и он учится поблажкам и жалости к себе,

в-третьих - вы все равно почувствуете потом вину, а за ней снова пойдут раздражение и страхи – не кормите их, не позволяйте себе дать слабину (если режим слишком жесткий, то пересмотрите его и постепенно ослабьте).

4. Избегайте командного, приказного, начальственного тона, лучше вести разговор с детьми в совещательной, дружеской уважительной манере. Очень важны также мягкие прикосновения, одобряющая улыбка. Больше всего детей раскачивают непоследовательность в поведении родителей, неуверенность в своих действиях и паническое настроение родителей, которое выражается в словах: «Нервы сдают...».

5. Хвалите за спокойствие и сосредоточенность, НО не ругайте за крики и активность. Не «кнут и пряник», а «пряник и безразличие». «Я не хочу с тобой играть в эту игру – она для меня слишком громкая, а вот если бы мы могли бы поиграть с тобой ...(2-3 варианта) ... то я с удовольствием буду с тобой играть!» или «Соседям наверняка не нравится, когда ты так кричишь. Хочешь, мы пойдем гулять в парк и там покричим вместе?» - это хорошая уважительная форма отрицания поведения ребенка.

6. Не давите на ребенка – сломаете, не предъявляйте завышенных требований – понизите детскую самооценку. Любите и уважайте. А если вам непонятно какое-то поведение ребенка, то ходите на родительские курсы и тренинги, чтобы сохранить теплые и доверительные отношения со своими детьми!

