

Неусидчивый ребенок

Гиперактивность и неусидчивость ребенка зачастую доставляют слишком много хлопот его родителям. Ведь у них нет столько сил и энергии, чтобы уследить за каждым шагом своего маленького шустрого проныры. Подобная ситуация не самым лучшим образом сказывается на эмоциональном, психологическом и физическом состоянии родителей. А, следовательно, и на отношениях в семье в целом. Ведь на фоне хронической усталости родители становятся более агрессивными, раздражительными и пытаются усмирить свое чересчур активное чадо всеми возможными способами.



Что советуют психологи?

Упрекать ребенка в его гиперактивности так же бессмысленно, как и наказывать его за это. При должном подходе и максимальном запасе терпения подобная особенность поведения может быть направлена в более «мирное» русло или со временем просто сведена на нет.

Для того чтобы справиться с чересчур активным ребенком, не надо ругать его (если только он действительно не сделал что-то предосудительное). Криком и угрозами, как правило, добиться ничего не удастся, кроме обратного результата. В крайнем случае, вы только запугаете своего ребенка, что повлечет за собой целый ряд дополнительных проблем поведенческого характера.

Прежде всего, постарайтесь понять причины повышенной активности вашего ребенка. Их может быть несколько. И уже в зависимости от первопричины следует выбирать сценарий, по которому вы будете воздействовать на свое чадо.

Причины неусидчивости

Среди главных факторов, из-за которых ребенок не обладает усидчивостью, следует выделить следующие:

- Ребенок не в состоянии справиться с урегулированием своих моторных функций. В этом случае его активность и неутомимость вызвана не тем, что он хочет досадить взрослому и из-за этого не перестает бегать по комнате, а потому что он просто не может этого сделать самостоятельно.
- Ваш малыш не может долго концентрироваться на одном и том же действии. Практически все дети не способны подолгу делать что-то одно, это ни для кого не секрет. Но если ваше чадо не в состоянии усидеть даже пяти минут за одним и тем же занятием, а хватается за все подряд без разбору, то в этом случае родителям стоит обратить на это особое внимание.

- И, наконец, ваш ребенок просто может быть слишком подвижным из-за того, что ему действительно некуда девать энергию, которая плещет через край.



Как бороться с неусидчивостью?

Методы борьбы с неусидчивостью у ребенка зависят от причины, вызывающей такое нарушение поведения.

- *Создайте ребенку спокойную атмосферу.* В случае, когда ребенок не может самостоятельно регулировать свои моторные функции, родителям приходится брать на себя роль «регуляторов». Крайне необходимо составить для такого ребенка режим дня и четко следовать всем его пунктам. Если вы договорились, что в 8 часов вечера вы его купаете, читаете на ночь сказку, и он засыпает, значит, так оно и должно быть. Никаких «но», «уважительных причин» и «пяти минуточек». Режим есть режим. Создайте для своего гиперактивного чада гиперпредсказуемый микромир. Все вещи должны быть на своих местах, все должно быть предсказуемо, просто и понятно. На любую ситуацию, которая выходит за рамки понимания вашего малыша, он будет реагировать бесполезной суетой – криками, бегом, топаньем ножками.

Поэтому, если ваш ребенок проявляет слишком большую активность не по делу, значит, он чем-то напуган, взволнован или раздражен. Он просто пока не может по-другому выразить свои эмоции.



Для того чтобы по максимуму упорядочить микромир вашего малыша, недостаточно только одного порядка в доме и определенного алгоритма действий перед сном. Для него должно быть создано как можно большее количество ритуалов.

Во-первых, это может быть интересно и самому малышу, особенно если облечь эти ритуалы в какую-нибудь игровую или сказочную форму. Во-вторых, ритуалы создают максимально жесткий режим дня, от которого при правильном его построении ребенок сам не захочет отклоняться.

- *Проводите с ребенком индивидуальные занятия, концентрирующие внимание.* В случае, когда ребенок не может сконцентрировать внимание на чем-то определенном, родителям следует насторожиться. Невнимательность же проявляется по-разному в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Причина того, что ребенок не желает участвовать в играх или занятиях с другими детьми, может крыться в следующем: малыш просто не в состоянии уследить за всем и сразу, не может выполнить тех заданий, которые от него требуют. Хотя дома может делать все то же самое и с большим удовольствием.

Дело в том, что на занятиях педагоги пытаются унифицировать задания, чтобы все делали одно и то же действие. А малышу в этот момент совершенно не хочется, к примеру, лепить из пластилина кошечку, он лучше посидит в уголке и полистает картинки в интересной книжке.



Есть также и другая сторона этой медали. Ребенок участвует в занятиях с остальными детьми, но постоянно им мешает, отвлекает, донимает разговорами, задирается или дразниться. Опытные педагоги, подметив такое поведение ребенка, чаще всего отвлекают его на какие-то более полезные занятия.

Скажем, вместо того, чтобы лепить ту же самую пластилиновую кошечку, его просят принести что-либо, полить цветы, помочь в чем-то или куда-то сходить. Как правило, такая модель поведения взрослого в полной мере оправдывает себя по отношению к гиперактивным детям, не способным концентрироваться на чем-то одном.

Родителям психологи советуют, прежде всего, не отдавать своих гиперактивных чад в детские группы, построенные по школьному типу, где дети все вместе сидят за партами и делают одно задание на всех. По крайней мере, до 6-ти лет гиперактивным детям точно нечего делать на подобных занятиях.

Если же ситуация вокруг вашего непослушного, задиристого и слишком активного чада начинает чересчур накаляться из-за его поведения, которое не вписывается в рамки детского коллектива, не стоит ждать, пока вас попросят больше не приходить. В этом случае лучше уйти самостоятельно.

Дело только в том, как вы объясните это вашему малышу. Не стоит говорить ему, что он плохо себя вел, и поэтому вам нужно теперь искать для него новый детский садик или новую секцию. Просто скажите, что предыдущий коллектив для него не подходил, поэтому нужно искать такой, который был бы как раз для него.



Если же вы решили проводить занятия с ребенком самостоятельно, помните, что данные занятия должны проходить на одном дыхании по заранее подготовленным материалам и без задержек. Потому как по времени они будут очень короткими.

Внимание ребенка будет сконцентрировано на том, что вы от него требуете от силы 5 пять. И, если за эти 5 минут вы сами отвлечетесь на поиск какого-то материала или же на обдумывание следующего задания, можете считать, что занятие окончено – внимание ребенка будет потеряно.

- *Запишите ребенка в спортивную секцию.* Если же ваш ребенок просто не может усидеть на месте, направьте его подвижность в «мирное» русло. Отдайте его в спортивную секцию или какой-либо другой кружок, занятия на котором будут сопряжены с постоянной физической нагрузкой и непрерывной деятельностью. Однако отдавать малыша в какие-либо секции нужно исключительно с его согласия. Потому как без особого желания со стороны ребенка никакого положительного результата они не принесут. Ребенок будет «отлынивать» от занятий, отказываться их посещать. А принуждение к посещению нелюбимой секции в будущем может привести к совершенно непредсказуемым результатам. Ребенку должно нравиться абсолютно все, начиная от вида спорта и заканчивая тренером.



Родителям можно организовать дома спортивный уголок, где ребенок может бегать, прыгать и кувыркаться в свое удовольствие. Благо, таких спортивных комплексов в наши дни можно найти превеликое множество в детских и спортивных магазинах.

Педагог-психолог Смирнова О.В.