

ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ

Гиперактивному ребенку все нипочем. Родительские замечания и запреты он пропускает мимо ушей. Нужна особая стратегия воспитания.



эксперт

ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ,

психолог, психотерапевт высшей категории,
Москва

Ребенок-юла

Необходимо сразу уточнить: не каждый энергичный, упрямый и непослушный ребенок – гиперактивный. Настоящий «гиперактив» не может ни на чем сосредоточиться из-за выраженного дефицита внимания. Импульсивен и вспыльчив, порой агрессивен. Находится в постоянном движении, не способен себя контролировать. Выбившись из сил, начинает плакать и капризничать. Такого ребенка трудно уложить в постель, а сон его беспокойный и урывочный.

Гиперактивный малыш не реагирует на ограничения и запреты и одинаково неуправляем в любых условиях – дома, в детском саду, поликлинике, магазине, на игровой площадке. Он часто провоцирует конфликты, толкается, дерется, пуская в ход любые подручные средства. Говорит много, быстро, глотая слова, перебивая, задавая множество вопросов и редко выслушивая ответы.

Откажитесь от ярких цветов в оформлении детской и в одежде сверхвозбудимого ребенка. Оставьте в его комнате минимум предметов

Причины такой подвижности психики неоднозначны. Гиперактивными могут стать недоношенные, родившиеся в результате патологических родов или с помощью кесарева сечения дети, малыши-искусственники или перенесшие заболевания в грудничковом возрасте.

Спокойствие, только спокойствие
Общение с такими детьми имеет свои особенности. Родителям надо быть предельно терпеливыми и хотя бы внешне спокойными. Не нужно кричать на ребенка, устраивать в наказание бойкоты. Этим вы добьетесь снижения самооценки малыша, поселите в нем чувство вины. Наоборот – как можно чаще обнимайте его: физический контакт с родителями очень важен. Проводите с ребенком больше времени, вовлекая его не только в игры, но и в общие дела. При этом старайтесь ограждать малыша от семейных конфликтов, чтобы не провоцировать дополнительные эмоциональные вспышки.



Гиперактивным детям нужен четкий распорядок дня, определенный круг обязанностей, регулярные упражнения для снятия напряжения

Воспитательный момент
При выборе линии поведения в отношении гиперактивного ребенка рекомендуется избегать двух крайностей: предъявления ему завышенных требований и проявления чрезмерной мягкости. Не надо ничего категорически запрещать. Лучше попытаться переключить внимание на что-то другое, предложить интересную альтернативу. «Гиперактивна» нужно как можно чаще хвалить за любые «пустяки», но особенно – за выполнение дел, требующих концентрации внимания. Он положительно реагирует на одобрение и негативно отзывается на наказание, а нередко

и вовсе не замечает его. В качестве поощрения могут выступать подарки, прогулки, экскурсии, посещения детских мероприятий. Наказание не может быть физическим и должно следовать сразу же после проступка. Например, лишите ребенка просмотра телевизора или прогулки.

Игровая терапия
Нельзя перегружать внимание «гиперактивна» и давать ему сразу более одного задания. Желательно как можно раньше начать приучать

ребенка к пассивным играм – лепке, собиранию пазлов, конструкторов. Если ему трудно усидеть на одном месте, нужно последовать за малышом со словами: «Тебе это интересно? Давай посмотрим вместе». Но после того как ребенок удовлетворит возникшее любопытство, вернуться с ним к предыдущему занятию и довести его до конца. С малых лет таких детей рекомендуется приобщать к спорту или танцам. Эффективные занятия для улучшения концентрации внимания – лепка, рисование, декупаж, вязание, коллективные спортивные игры, плавание. Полезно применять расслабляющие «мяу-» или «гав-упражнения».

Родители могут предложить ребенку совместную игру – перевоплощение в домашнего четвероногого любимца: скопировать его повадки, движение, поведение. Для этого нужно расслабленно полежать в той же позе, что и кошка или собака, а затем походить на четвереньках, помурлыкать, полаять. С участием специалистов можно проводить сказкотерапию, а когда ребенок подрастет, научить его расслабляться с помощью релаксационных приемов или медитативных упражнений.

Помощь со стороны
Физические упражнения желательно делать на воздухе во время прогулки. Не нужно сдерживать желание вволю побегать, поиграть, побросать палки, камни – позвольте «гиперактиву» выплеснуть клокочущую в нем энергию. Старайтесь не посещать места больших скопления людей во избежание переутомлений, связанных с излишними впечатлениями. Лучше организовывать игры с одним партнером. Для психологической коррекции поведения «гиперактивна» можно обратиться за квалифицированной помощью к детскому психологу. Если тому не удастся помочь, нужно идти к невропатологу или психоневрологу. По всей вероятности, врач попросит сделать электроэнцефалограмму и МРТ, при необходимости назначит лечение. Обычно рекомендуется прием ноотропов, «подпитывающих» мозг, и производных глютаминовой кислоты. В домашней аптечке следует держать легкие успокоительные растительного происхождения: детскую гомеопатию, травяные чаи. Их можно давать ребенку курсами перед сном или заменять ими традиционные морсы и компоты. При выборе нужно руководствоваться составом, в успокоительные чаи для детей обычно входят пустырник, мята, мелисса. Но помните: любые препараты – это только дополнение к правильному и последовательному воспитанию гиперактивных детей.

реклама
Свидетельство Роспатента № 26284 от 27.11.2002



**ТАШИ
ОРТО**



**ДЕТСКАЯ ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ОБУВЬ
ДОВЕРЯЙТЕ ПРОФЕССИОНАЛАМ!**



2003 2002-2004 2006-2008 2005-2006 2008-2010-2012

Сын начал делать первые шаги и уже пора ему покупать обувь. На что надо обратить внимание при выборе первых туфелек ребенку?

Лариса К.

К выбору первых ботиночек малышу действительно надо подходить очень ответственно. От этого будет зависеть формирование стопы ребенка и профилактика ортопедических заболеваний. Детская обувь должна быть из натуральных материалов – кожи или плотной ткани, чтобы ножка дышала. Нос туфелек закруглен. А внутренний край – прямой. Каблук не больше 1,5 см. Внимание надо обратить и на высоту первой детской обуви. Она должна быть выше лодыжки, чтобы голеностопный сустав был хорошо зафиксирован и ножка не болталась. Жесткий задник позволит пятке находиться в одном положении и при ходьбе не съезжать. Протестировать задник можно, нажав на него пальцами – вмятин остаться не должно. Есть требования и к застежкам детской обуви.

Их задача плотно фиксировать туфельки на щиколотке простой застежкой, шнуровкой или липучкой. В правильной обуви ребенок чувствует себя комфортно, а родители могут быть спокойны за правильное развитие его стопы и голеностопного сустава. В последствии это благотворно отразится на формировании походки и осанки.

Сейчас большой выбор обуви для самых маленьких. Как отличить качественную ортопедическую детскую обувь от подделки?

Марина С.

В обуви недобросовестных производителей нет специальной стельки. Они используют только латексную или резиновую подушку или стельку с небольшим уплотнением. В качественной ортопедической обуви должна быть жесткая ортопедическая стелька-супинатор. Ее задача поддерживать свод и стопу в правильном положении. В обуви «ТАШИ ОРТО» такая стелька разрабатывалась специалистами компании и получила патент. Она применяется во всех моделях детской обуви – для дома, активного отдыха, солнечной, дождливой погоды.

В результате обувь «ТАШИ ОРТО» полностью соответствует всем российским стандартам, имеет зарегистрированный патент на полезную модель Госстандарта России. Это единственная марка детской обуви, которая каждые два года подтверждает соответствие всем требованиям, предъявляемым к ортопедической обуви экспертами «РОСТЕСТ» Госстандарта России. Доказательство тому – многочисленные награды, золотые и платиновые медали «Всероссийская марка (III тысячелетие)». Знак качества XXI века».