

Гиперактивность у ребёнка, признаки и причины



Последнее время проблема гиперактивности (состояние возбудимости и активности превышающее норму) стала довольно актуальной. Причинами данной проблемы медики называют: тяжелые роды, нарушения в младенческом возрасте (перенесенные инфекционные заболевания, осложнения), маленький вес, недоношенность, кесарево сечение. Не нужно путать просто активного ребенка с гиперактивным. Так же, как последствия кесарева сечения для матери, последствия кесарева сечения для ребенка не всегда негативны.

Основные признаки гиперактивности:

- постоянное хаотичное движение;
- не может себя контролировать;
- быстрая речь, не всегда связная;
- беспокойный сон;
- частые расстройства кишечника;
- не реагирует на замечания;
- провоцирует конфликты;
- не контролирует свою агрессию;
- могут наблюдаться нарушения координации;
- рассеянность, неусидчивость;
- быстрые перепады настроения;
- заниженная самооценка;
- практически отсутствует любознательность.

Если вы столкнулись с такой проблемой, то должны набраться терпения. Такое поведенческое отклонение вполне можно скорректировать, выполняя ряд рекомендаций:

- приучите себя к организованности;
- четкий распорядок дня (и ваш, и ребенка);
- спокойная, благоприятная обстановка дома;
- бесполезно ругать, наказывать или не разговаривать;
- необходимо давать возможность выплескивать негативную энергию, но не на живых существах;
- не предъявляйте повышенных требований, но и не будьте чересчур мягкими;
- не допускайте вседозволенности;
- разъясняйте правила поведения на примере различных жизненных ситуаций;
- правильное питание;
- позвольте заниматься любым активным видом спорта;
- похвалите ребенка за хорошо выполненную работу;
- говорите, что вы его любите;
- четко формулируйте запреты (старайтесь не использовать частичку «не»);
- будьте последовательными в своих требованиях;
- контролируйте время;
- единая линия поведения всех домашних;
- не давайте больших нагрузок;
- не допускайте перевозбуждения.

Будьте мудрыми и сдержанными, никогда не унижайте своего ребенка, не создавайте ему лишних комплексов. Если вы все будете делать правильно, то к подростковому возрасту проявления гиперактивности уменьшатся или исчезнут совсем.