

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 106»

учитель-дефектолог Миличкина А.В.



Ваш ребенок чрезмерно активный, вспыльчивый, импульсивный или невнимательный?

Можно перечислить целый ряд вероятных причин такого поведения ребенка. Оно может быть связано с расстройствами слуха или зрения, заболеванием щитовидной железы, скукой, депрессией, тревогой, страхом, психическими заболеваниями или побочным действием некоторых препаратов, чрезмерными физическими и эмоциональными нагрузками.

Также такое поведение может быть вызвано трудностями в обучении. Или, возможно, задания слишком трудные или легкие для него, что вызывает у него отчаяние или скуку.

Другой возможной причиной невнимательности и неусидчивости ребенка может быть заболевание, под названием – синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Ребенку, страдающему такими расстройствами, трудно сосредоточиться на чем-либо, спокойно сидеть на месте или выполнять чужие указания. По оценкам специалистов, такие расстройства отмечаются у 5% детей. Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек.

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка имеются явления повышенной активности вследствие дефицита внимания, обратитесь к педиатру. Долгосрочный прогноз в отношении гиперактивных детей с расстройствами внимания является благоприятным, если они получают соответствующее лечение. Тогда они хорошо занимаются в школе и многие из них прекрасно устраиваются в жизни, став взрослыми.

Рекомендации для родителей неусидчивого и невнимательного ребенка

Детские психологи выделяют несколько «не», которыми должны руководствоваться любящие и понимающие родители, борясь с детской невнимательностью и неусидчивостью: не ругать, не надсмехаться, не наказывать, не сравнивать с другими детьми, не впадать в крайности, исправляя за ребенка ошибки или требуя от него по десять раз самостоятельной переделки чего-либо без помощи взрослых.

- В своих отношениях с ребёнком используйте метод поощрения: хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил.
- Соблюдайте правило: «разделяй и властвуй». Дети с повышенной двигательной активностью способны концентрировать внимание лишь и течение очень короткого времени. Им трудно выполнять сложные инструкции. Поэтому очень важно разбивать задачи на несколько небольших частей. Говорите сдержанно, спокойно.
- Слова, «тормозящие» детей, не должны носить негативной окраски («Не отвлекайся!», «Не смотри по сторонам!», «Не трогай машинки!»). Более удачным вариантом могут быть высказывания: «Давай закончим строчку», «Сейчас закрасим шапочку и поиграем», «Посмотри, тебе осталось написать две буквы!».
- Избегайте повторения слов «нет», «нельзя». Если Вы что-то – запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете. Составьте несколько запретов и четко следуйте им, всегда применяя в случае нарушений санкции (о которых тоже надо сказать ребенку).
- Избегайте завышенных или наоборот заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся

его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.
- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
- Создайте необходимые условия для работы. Сократите количество отвлекающих факторов: громких звуков, эмоциональной речи, ярких картинок и игрушек, интересных журналов и книг, движущихся объектов. Во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекло бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий. Очень хорошо организовать в комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик).
- Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
- Поощряйте ребенка за любую деятельность, требующую концентрации внимания.
- Требуйте, чтобы любое начатое ребенком дело доводилось до конца. Девиз «и так сойдет» должен стать табу для взрослых и детей в Вашей семье.
- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
- Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
- Обучайте отделять важные дела от второстепенных, при этом помните, что наиболее привлекательно для ребенка то, что наглядно, привлекательно, эмоционально. Конечно для ребенка компьютерные игры интереснее уроков, но ему необходимо объяснить, что без знаний есть риск вообще остаться без компьютера, т.к. технический прогресс не стоит на месте и требует от людей все новых и новых знаний и умений.