

Какие могут быть причины гиперактивности маленького ребенка?



Гиперактивность может служить проявлением одного из трех типов поведения:

- нормальное активное детское поведение;
- нормальное поведение для детей, обладающих специфическим темпераментом;
- ранние признаки синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Гиперактивность может быть связана с естественной активностью и энергичностью маленьких детей и их способностью быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Некоторые родители тревожатся из-за поведения ребенка, которое является абсолютно нормальным для детей подобного возраста.

Гиперактивность может быть связана с особенностями темперамента. Другими словами, данный ребенок биологически предрасположен к большей активности, чем другие.

Какие могут быть причины гиперактивности маленького ребенка?

Гиперактивность может служить первым признаком развивающегося СДВГ или других расстройств психического здоровья. У детей с диагнозом синдрома дефицита внимания и гиперактивности признаки данного расстройства проявляются уже в возрасте трех - четырех лет или даже раньше. К этим признакам

относятся: трудности с концентрацией, невнимательность, неоправданные поступки, плохо управляемая импульсивность, непоседливость и говорливость. Следует, однако, отметить, что у детей дошкольного возраста формальный диагноз СДВГ ставится крайне редко, поскольку указанные симптомы расстройства трудно отличить от особенностей темперамента или возрастных характеристик.

Сколько времени дошкольники могут уделять одному виду деятельности, прежде чем переключиться на другой?

Нормальный объем внимания равняется трем-пяти минутам на каждый год жизни ребенка. Это означает, что двухлетний малыш должен уметь концентрироваться на одном виде деятельности примерно шесть-десять минут, четырехлетний - двенадцать-двадцать минут. *Заметьте, что показатели объема внимания не распространяются на просмотр телевизора или видеоигры.* Первоклассник не в состоянии справиться с учебной, если он не может не отвлекаться от учебного процесса в течение, по крайней мере, двадцати минут.

Основные действия при проявлении гиперактивности заключаются в следующем:

Примите чрезмерную активность ребенка как уникальное свойство его личности.

Не позволяйте ни себе, ни окружающим наклеивать на него негативные ярлыки только из-за его чрезмерной активности.

Помните, что непоседливость и малый объем памяти могут быть обусловлены врожденными особенностями.

Ваш малыш не выбирал себе темперамент и вовсе не намерен досаждать вам. Он отчаянно нуждается в вашей опоре и поддержке. дайте ему возможность выплеснуть энергию.

Ваша задача: распланировать режим дня таким образом, чтобы в нем было предусмотрено время, когда ребенок может выплеснуть свой темперамент. Такая возможность должна предоставляться ему каждый день. В противном случае избыток энергии будет выплескиваться через негативное поведение. Разумеется, чем больше вы участвуете в его активных играх, тем сильнее будет связь между вами, поскольку активные дети уважают активных и спортивных родителей. упорядочите домашнюю жизнь. Предсказуемый режим дня играет исключительно важную роль для

чрезмерно активных детей. Когда они знают последовательность событий (время трапезы, дневного отдыха, подготовки ко сну), им проще соразмерять свою активность с очередным видом деятельности. не допускайте, чтобы ребенок переутомился или проголодался.

Испытывая голод или усталость, гиперактивные дети становятся раздражительными и неуправляемыми. Многие специалисты сходятся во мнении, что дефицит сна крайне негативно сказывается на гиперактивности. Если малыш выглядит уставшим, не тяните долго с его укладыванием. Вполне возможно, что он нуждается в большей продолжительности сна, чем его ровесники, и в этом случае следует выбрать ему грамотный режим сна. старайтесь оказывать ребенку большой Объем внимания.

Каждый день отводите несколько минут на чтение ему книжек. Этим вы будете приучать его спокойно сидеть и слушать. Хвалите его за выдержку, даже если малыша хватает на очень короткий период. Если он начинает проявлять беспокойство, сделайте паузу и вернитесь к этому виду деятельности немного позднее - предпочтительно в установленное время, к которому малыш может внутренне подготовиться.