

Советы мамам неусидчивых детей

Чрезмерно активный ребёнок – настоящая проблема для родителей. «Перестань», «успокойся», «посиди», «не кричи» – кажется, что лексикон мамы состоит только из этих слов. К вечеру кот спрятался и отказывается выходить, бабушка, пришедшая в гости, спешно ретировалась, соседи устали стучать по батарее, а вы мечтаете обнять подушку. Но не тут-то было. Дитя, не присевшее за день ни на минутку, не желает спать, требует пить, есть, сказку и далее по кругу. Неусидчивый ребенок – это не диагноз и не приговор. Рассказываем, как действовать, если в квартире у вас живет маленький вечный двигатель.

В чём дело? Неусидчивость ребенка проявляется следующими признаками: гиперактивность, вспыльчивость, невнимательность и импульсивность. Такие дети действительно не могут усидеть на одном месте, они вечно в движении, причем в движении беспорядочном – ребёнок может просто хаотично бегать по квартире, бесцельно разбрасывать игрушки. Если мама предлагает игру – поклеить из пластилина, собрать пазлы, то интереса и внимания хватает максимум на пять минут. Пластилин размазывается по обоям, пазлы разлетаются по полу – игра закончена. Даже когда вы читаете на ночь сказку малышу, он не может спокойно ее слушать, дергает ногами, руками тербит одеяло, периодически вскакивает с кровати. Упрекать и ругать ребенка бессмысленно – он просто не понимает, чего вы, в конце концов, от него хотите. Крики и наказания дадут обратный результат – вы только запугаете своего отпрыска и получите к неусидчивости дополнительный комплект проблем поведенческого характера.

Запоминаем главное правило – лечим не следствие, а причину! Найдя «источник» такого поведения, вы сможете справиться с ситуацией и со временем направите энергию ребенка в нужное русло.

Решаем проблемы. Ребенок не умеет регулировать свои моторные функции. Он бегает и кричит не назло вам, а потому что просто не может, не знает, как справиться со своей бьющей через край энергией.

Что делать: создать дома спокойную атмосферу. Составьте режим дня и строго его придерживайтесь. Например, в девять вечера душ, затем чтение

сказки, а потом сон. И никаких «пяти минуточек», «но» и других «уважительных причин». Спать – значит спать. Кроме того, сделайте микромир вашего активного чада предсказуемым. Все вещи, игрушки – все должно быть на своих местах, чай он должен пить только вот из той чашки в горошек, а гулять выходить после обеда. Понятный, простой, предсказуемый мир успокаивает ребёнка, а на любую «форс-мажорную» ситуацию он будет реагировать бегом, топотом и криком. Хорошо бы еще отследить те моменты, когда ребенок чрезвычайно активен – ищите провоцирующую ситуацию. Может быть, перед тем, как начать крушить дом, он два часа смотрел мультики про роботов? Или на прогулке его напугала собака? Взволнованный, раздраженный, испуганный ребёнок не может пока выразить свои эмоции по-другому – и становится суетливым и визжащим.

Ребенок не может сосредоточиться, не может сконцентрироваться на одном занятии. Да, практически все дети не способны долго заниматься одним и тем же – им надоедает, они устают. Насторожиться стоит, если ваш сын или дочка абсолютно не способны заняться чем либо, доведя дело конца. Схватил конструктор с намерением построить домик – высыпал на пол из коробки, раскидал и побежал дальше. Захотел порисовать – два раза провел кисточкой по бумаге, увидел мирно спящего кота и пошел его будить.

Что делать: заниматься вместе, «учиться» концентрации. Да, это вполне реально, только придется запастись терпением. Придумывайте для ребёнка игры, занятия, которые будут длиться, для начала, пять минут. Прежде, чем предложить чаду сделать аппликацию, сами подготовьте весь «инвентарь» – бумагу, ножницы, клей. Иначе пыл ребенка угаснет еще на моменте доставания ножниц. Хвалите, ободряйте, восхищайтесь – мотивируйте! Еще один прекрасный способ – совместные домашние дела. Предлагайте ребенку полить цветы (это быстро и интересно – он не успеет заскучать), давайте короткие задания – принести книгу, убрать в шкаф одежду. «Действие – результат – похвала» – этот алгоритм потихоньку закрепляется в сознании непоседы, со временем он сможет выполнять задания, которые требуют более длительной концентрации внимания. Еще один нюанс: будьте тактичны и не действуйте против желания ребёнка. Возможно, он просто не хочет сейчас учить цвета или рисовать, поэтому и занятие не принесет пользы.

Гиперактивность – черта характера. Вы наверняка встречали и взрослых людей, которые просто фонтанируют энергией, они всегда в движении, много говорят, чересчур эмоциональны. Что уж тут поделаешь?

Что делать: смиряться все равно не хочется. Запишите ребёнка в спортивную секцию – пусть весь свой пыл и энергию, грубо говоря, «выбегивает». Отлично подойдет легкая атлетика, плавание, современные танцы – все те, занятия, которые требуют движения.

Медицинские причины. Синдром дефицита внимания и гиперактивности давно признан медицинской проблемой, требующей консультации специалистов.

Что делать: посетить педиатра, невролога, психолога и других узких специалистов. Грамотно подобранная терапия и спокойный микроклимат дома способны творить чудеса.

Источник: https://detstrana.ru/article/rebenok-1-3/razvitie/sovety-mamam-neusidchivyh-detej/?utm_source=smm_vk&utm_medium=smm&utm_campaign=05.10.2017