

Возрастные психологические особенности дошкольника от 3 до 6 лет

Гиперактивность

Гиперактивность — комплексное нарушение поведения, проявляющееся в неуместной избыточной двигательной активности, дефектах концентрации внимания, неспособности к организованной, целенаправленной деятельности. Гиперактивность негативно сказывается на взаимоотношениях с окружающими, приводит к снижению самооценки и школьной успеваемости несмотря на то, что общий уровень интеллектуального развития детей, страдающих гиперактивностью, обычно соответствует норме. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в дошкольном возрасте. Установлено, что в большинстве случаев имеет место органическое поражение ЦНС, которое может быть обусловлено как наследственными (генетическими) факторами, так и неблагоприятными условиями развития (патология беременности, инфекции, травмы и т.п.). Диагностика гиперактивности находится в компетенции специалистов, умеющих отличить данный синдром от иных болезненных состояний (неврозов, психопатий, задержки психического развития и др.), а также от индивидуальных особенностей темперамента ребёнка. Дети, страдающие гиперактивностью, требуют особого педагогического подхода - дозирования учебных нагрузок, рациональной смены видов деятельности¹.

Родителям

Часто повышенная двигательная возбудимость может быть связана с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), являющимся расстройством, проявляющимся в дошкольном или раннем школьном возрасте. Детям с высокой гиперактивностью тяжело контролировать свое поведение

¹ Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б.М. Бим-Бад. М.: Большая рос. энцикл., 2002. 527 с.

и/или концентрировать внимание. Установлено, что от 3-х до 5-ти процентов детской популяции в мире страдают СДВГ².

Как же правильно взаимодействовать родителям с ребенком дошкольного возраста с повышенной двигательной возбудимостью (гиперактивностью):

1. в отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале;

2. не прибегайте к физическому наказанию. Помните, что ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать Вашу помощь и поддержку;

3. совместно решайте возникшие трудности;

4. чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете;

5. заведите «Дневник самоконтроля» и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе;

6. введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушками, сладостями или давно обещанной поездкой);

7. избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям;

8. не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы;

9. вызывающее поведение Вашего ребенка — его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как

² Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения образования: методич. рекоменд. М.: Изд-во ФГБНУ «Институт управления образованием Российской академии образования», 2017. 86 с.

правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам;

10. поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение;

11. дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания и гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.);

12. избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие;

13. оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора;

14. старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым;

15. развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1;

16. давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Ссылка на источник:

1. Рекомендации родителям гиперактивных детей. URL: http://www.school11.net/index.php?option=com_content&view=article&id=584&Itemid=534

Полезные ресурсы:

1. Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения образования: методич. рекоменд. М.: Изд-во ФГБНУ «Институт управления образованием Российской академии образования», 2017. 86 с.