

Рекомендация «Ребенок не усидчивый. Что делать?»

Неусидчивость ребенка зачастую доставляют слишком много хлопот его родителям. Ведь у них нет столько сил и энергии, чтобы уследить за каждым шагом своего маленького шустрого проныры. Подобная ситуация не самым лучшим образом сказывается на эмоциональном, психологическом и физическом состоянии родителей.

А, следовательно, и на отношениях в семье в целом. Ведь на фоне хронической усталости родители становятся более агрессивными, раздражительными и пытаются усмирить свое чересчур активное чадо всеми возможными способами.

Что советуют психологи?

Упрекать ребенка в его гиперактивности так же бессмысленно, как и наказывать его за это. При должном подходе и максимальном запасе терпения подобная особенность поведения может быть направлена в более «мирное» русло или со временем просто сведена на нет.

Для того чтобы справиться с чересчур активным ребенком, психологи советуют не ругать его (если только он действительно не сделал что-то предосудительное). Криком и угрозами, как правило, добиться ничего не удастся, кроме обратного результата. В крайнем случае, вы только запугаете своего отпрыска, что повлечет за собой целый ряд дополнительных проблем поведенческого характера.

Прежде всего, постарайтесь понять причины повышенной активности вашего ребенка. Их может быть несколько. И уже в зависимости от первопричины следует выбирать сценарий, по которому вы будете воздействовать на свое чадо.

Неусидчивый ребенок

Причины неусидчивости

Среди главных факторов, из-за которых ребенок не обладает усидчивостью, следует выделить следующие:

Ребенок не в состоянии справиться с урегулированием своих моторных функций. В этом случае его активность и неутомимость вызвана не тем, что он хочет досадить взрослому и из-за этого не перестает бегать по комнате, а потому что он просто не может этого сделать самостоятельно.

Ваш малыш не может долго концентрироваться на одном и том же действии. Практически все дети не способны подолгу делать что-то одно, это ни для кого не секрет. Но если ваше чадо не в состоянии усидеть даже пяти минут за одним и тем же занятием, а хватается за все подряд без разбору, то в этом случае родителям стоит обратить на это особое внимание.

И, наконец, ваш ребенок просто может быть слишком подвижным из-за того, что ему действительно некуда девать энергию, которая плещет через край.

Неусидчивый ребенок

Как бороться с неусидчивостью?

Методы борьбы с неусидчивостью у ребенка зависят от причины, вызывающей такое нарушение поведения.

Создайте ребенку спокойную атмосферу. В случае, когда ребенок не может самостоятельно регулировать свои моторные функции, родителям приходится брать на себя роль «регуляторов». Крайне необходимо составить для такого ребенка режим дня и четко следовать всем его пунктам. Если вы договорились, что в 8 часов вечера вы его купаете, читаете на ночь сказку, и он засыпает, значит, так оно и должно быть. Никаких «но», «уважительных причин» и «пяти минуток». Режим есть режим.

Создайте для своего гиперактивного чада гиперпредсказуемый микромир. Все вещи должны быть на своих местах, все должно быть предсказуемо, просто и понятно. На любую ситуацию, которая выходит за рамки понимания вашего малыша, он будет реагировать бесполезной суетой – криками, бегом, топаньем ножками.

Поэтому, если ваш ребенок проявляет слишком большую активность не по делу, значит, он чем-то напуган, взволнован или раздражен. Он просто пока не может по-другому выражать свои эмоции.

Неусидчивый ребенок

Для того чтобы по максимуму упорядочить микромир вашего малыша, недостаточно только одного порядка в доме и определенного алгоритма

действий перед сном. Для него должно быть создано как можно большее количество ритуалов.

Во-первых, это может быть интересно и самому малышу, особенно если облечь эти ритуалы в какую-нибудь игровую или сказочную форму. Во-вторых, ритуалы создают максимально жесткий режим дня, от которого при правильном его построении ребенок сам не захочет отклоняться.

Проводите с ребенком индивидуальные занятия, концентрирующие внимание. В случае, когда ребенок не может сконцентрировать внимание на чем-то определенном, родителям следует насторожиться. Невнимательность же проявляется по-разному в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.