

Гиперактивный ребенок.

"Такой ребенок, став на ножки, тотчас же сразу начал бегать. С тех пор торопится куда-то, опережая сам себя. И даже кушать ему легче, когда стоит, а не сидит. Особо непослушны руки. Они все трогают, хватают, ломают, дергаю, бросают... Его ноги могут целый день носиться, догонять кого-то, вскакивать, скакать без передышки. Ему хочется увидеть все одновременно, но «рассматривая» все, малыш не видит сути. Взгляд скользит лишь по поверхности, не больше, удовлетворяя любопытство. Неусидчивость его бросается в глаза. Он рассеян, и внимание его не может задержаться ни на чем больше мига. Оно также «бегает», как ноги, «выключаясь» и «включаясь» неизвестно как. Кроме этого, такой малыш с трудом усваивает навыки и не понимает многие задания. У него самооценка на нуле или же немного выше. И неудивительно, что этот комплекс тянется за ним потом, как шлейф, мешая в жизни, особенно тогда, когда он начинает посещать школу". *Так описывает гиперактивного ребенка А.И. Баркан в своей книге «Его величество ребенок».*

Диагноз «гиперактивность» стал довольно часто использоваться в нашей речи, его используют воспитатели в детском саду по отношению к неугомонному мальчишке, учителя в школе, если какой-то ребенок не дает проводить уроки, родители, которые устали бегать за своими детьми всюду. Давайте разберемся, что же такое гиперактивность, на каком основании ставят этот диагноз и что можно предпринять родителям, чтобы помочь своему ребенку.

СДВГ – синдромом дефицита внимания с гиперактивностью является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с собой и окружающими, нарушения принятия себя и соответственно – заниженной самооценки.

Независимо от причин, вызвавших СДВГ, основными признаками проблемы является сочетание трех симптомов с различной степенью выраженности каждого: невнимательности, гиперактивности, импульсивности.

Не путайте СДВГ и личностные особенности.

Невнимательность, гиперактивность, импульсивность могут быть особенностями темперамента и характера ребенка. Бывает так, что **ребенок** часто ведет себя спокойно, но как только что-то его тревожит, начинает много двигаться, говорить, невнимательно слушает и т.д. Иными словами можно сказать, что есть «неврологическая» гиперактивность, когда нервная система ребенка устроена так, что он не

может не двигаться. И «психологическая» гиперактивность, когда ребенок активностью успокаивает себя, снимает свою тревогу или другие чувства. Кроме этого, ребенок по темпераменту может быть очень активным и тогда, это просто является его особенностью, ему в принципе нужно много двигаться, но, как правило, у таких детей не страдает внимание, они все схватывают налету. Мальчики часто бывают более подвижными, чем девочки, это также связано с их конституциональными особенностями. Мы привыкли воспринимать девочек более спокойными, в таком случае если девочка много двигается, ей приписывают гиперактивность, но это так же может быть особенностью ее темперамента или психологической защитой.

«Возрастная» гиперактивность.

Трудности в диагностике объясняются еще и тем, что для многих детей 3-6 летнего возраста некоторая гиперактивность является вариантом нормы и отражает неравномерность, асинхронность развития центральной нервной системы. Кроме того, в целом, для данной возрастной группы процессы возбуждения в коре головного мозга преобладают над процессами торможения. Поэтому речь о постановке диагноза СДВГ может идти не раньше достижения ребенком 6 лет.

Исходя из сказанного выше, можно сделать следующий вывод - фактором, определяющим дальнейшие действия родителей, надо считать не наличие гиперактивности в поведении ребенка, а степень ее выраженности и влияния на общий процесс развития.

Чем опасна гиперактивность?

- низким качеством жизни ребенка – согласитесь, это не очень приятно, когда ты не можешь достичь желаемого результата, потому что у тебя нет волевых навыков, терпения и достаточного уровня внимания.
- нарушениями в социализации – ребенку трудно адаптироваться в новом коллективе, привыкать к рамкам и правилам, установленным в школе, наряду с этим есть высокая потребность быть принятым другими. А если желания (потребности, мечты) не реализуются общепринятым способом, присутствует высокая вероятность достичь желаемого через другие формы поведения (манипулирование, криминализация поведения и т.д).
- нарушениями характера – через формирование депрессивных или, наоборот, агрессивных установок, рост невротизации, истерических и эгоцентрических черт личности. Все это приводит к выработке соответствующих черт характера, которые осложняют взаимодействие с окружающими.

- существенно большей предрасположенностью к различного рода зависимостям (алкогольной, наркотической, игровой, табакокурению). Как способ бороться с чувствами собственной неполноценности.

Этот список можно продолжить.

Чем полезна гиперактивность?

Если ребенок научается контролировать свои проявления, развивает волевые качества, усидчивость и внимание, учится справляться с тревогой другими способами. Тогда гиперактивность переходит в конструктивную активность и за счет изначально большого заряда энергии, человек может добиться больших успехов в деятельности, которую он выбрал.

Важно понимать:

- правильно и своевременно диагностированная гиперактивность поддается эффективной коррекции
- стандартных схем нет, необходим индивидуальный подход к ребенку и разработка персональной коррекционной программы;
- родители являются не просто участниками коррекционной программы – они выполняют основную роль в процессе коррекции;
- результат должен нравиться не только вам, но и вашему ребенку

Родителям гиперактивного ребенка.

1. Продумайте режим дня малыша до мелочей. Старайтесь ему следовать. Так **ребенок** постепенно привыкнет к рамкам и сможет сам себя контролировать.
2. Игра для Вашего ребенка – главное лекарственное средство
3. Старайтесь приобщать ребенка к подвижным и спортивным играм, в которых можно разрядиться от бьющей ключом энергии. При этом ребенок должен понять цель игры и подчиняться ей. Вам необходимо постараться неусидчивость ребенка перевести в целенаправленную игровую деятельность.
4. Чтобы выработать у **гиперактивного ребенка** усидчивость, необходимо приучать его играть помимо шумных игр в тихие, используя мозаику, лото и домино. Эти игры учат также концентрировать внимание, что очень понадобится в школе.
5. Давайте нагрузку ребенку на короткие промежутки, делайте между занятиями перерывы, чтобы малыш мог побегать и сбросить напряжение.

6. Чтобы создать условия для концентрации внимания **гиперактивного ребенка** во время его деятельности, необходимо убрать лишнее, что может попасть ему на глаза.
7. Будьте последовательны и в наказаниях, и в поощрениях.
8. Все старания ребенка и даже слабые попытки что-то сделать, о чем Вы просили, необходимо сразу поощрить.
9. Обращайтесь за помощью к **неврологу** или к **детскому психиатру**.

Рекомендации для оптимизации общения между родителями и с гиперактивным детьми.

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности.
Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка
3. Избегайте повторения слова «нет», «нельзя»
4. Давайте ребенку только одно задание на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить.
5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.
6. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию
7. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, мозаика и др.)
8. Ведите бальную или знаковую систему вознаграждений (можно каждый поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать сладостями, игрушкой и пр.)
9. Избегайте повышенных или пониженных требований. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его способностям.
10. Определите вместе с ребенком рамки поведения – что можно и чего нельзя
11. Соблюдение четкого распорядка дня
12. Избегайте большого скопления людей, шумных компаний
13. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.
14. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению

самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

15. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.