

# Гиперактивный ребенок



Очень часто родители, воспитатели детских садов и учителя начальных классов сталкиваются с проблемой так называемых «трудных» детей. Но кто они, эти «трудные» дети?

Как правило, это дети с гиперактивностью. **Они чрезвычайно подвижны, все время бегают, крутятся, не могут посидеть на месте, на уроках отвечают, не дожидаясь своей очереди, перебивают других, на вопрос отвечают, не выслушав его до конца, невнимательны, несобранны, постоянно забывают свои вещи.**

При этом большинство таких детей имеют хороший общий уровень интеллектуального развития.

Проблема гиперактивных детей существовала с давних времен, но серьезные научные исследования в этой области начались недавно.

Ученые пришли к выводу, что причиной такого состояния выступают нарушения в нервной системе, дисбаланс процессов возбуждения и торможения.

Это состояние названо синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Его частота среди детей дошкольного и школьного возраста колеблется по данным разных источников от 4-9 до 25% с преобладанием у мальчиков. Эта самая распространенная форма нарушений у детей.

## Типичными её проявлениями является:

- дефицит внимания;
- импульсивность;
- гиперактивность.

Обычно эти симптомы максимально проявляются в возрасте от 4 до 7 лет.

СДВГ – это медицинский диагноз, право, на постановку которого имеет только врач.

Лечение и воспитание гиперактивного ребенка должно проводиться комплексно, при участии многих специалистов: психиатра, невропатолога, психолога, педагога и других.

Родителям необходимо понимать, что поведенческие проблемы ребенка невозможно решить волевыми усилиями. **Дети ведут себя так не потому, что хотят досадить взрослым, не назло им, а потому, что у них имеются проблемы, справиться с которыми они сами не в состоянии. Задача взрослых - помочь им.**

Родителям должны изменить свое отношение к ребенку в сторону лучшего его понимания, «принятия» его. В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, а с другой, предъявления ему повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

**Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.** На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы, поэтапно идти к результату. Простые средства типа распорядка дня, списка необходимых дел, записок с напоминаниями прививают ему навыки планирования и самоорганизации. Не следует скупиться на поощрения, если ребенок хорошо себя вел и сумел выполнить трудное задание.

**Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений** (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр.), так как это ведет к нарастанию гиперактивности.

Полезна физическая активность на свежем воздухе: прогулки, бег, ходьба; и особенно плавание.

**Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.**

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. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

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

12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

*Информация подготовлена по материалам Мочалова И.В. Гиперактивный ребенок // Наши дети: обучение, воспитание, развитие, здоровье. 2003 г. - №1 - С. 20.*