

# Гиперактивные дети



Термин «гиперактивность» по отношению к детям до сих пор не имеет однозначного толкования, однако к внешним проявлениям детской гиперактивности можно отнести невнимательность, импульсивность, повышенную двигательную активность.

Первые проявления гиперактивности у детей наблюдаются в возрасте до 7 лет, с каждым годом количество детей с подобным поведением

увеличивается; у мальчиков оно встречается чаще, чем у девочек.

**Детской гиперактивностью** на практике занимаются разные специалисты, однако многие родители и педагоги считают, то гиперактивность – это всего лишь расстройство поведения у ребенка, или его распущенность или следствие неумелого воспитания, причисляя ребенка, проявляющего излишнюю подвижную активность и неусидчивость, к гиперактивному. На самом деле синдром гиперактивности – **это медицинский диагноз**, поставить который может только опытный специалист после проведения специальной диагностики, и то не основываясь лишь на излишней подвижности ребенка, а, изучая так же его невнимательность и импульсивность, причем последнюю диагностировать труднее всего.

Общий уровень интеллектуального развития таких детей соответствует норме. По достижению подросткового возраста повышенная двигательная активность может исчезнуть, однако импульсивность и дефицит внимания остаются; отклонения в поведении остаются у 70 % подростков и у 50 % взрослых.

## Причины детской гиперактивности

Считается, что в основе гиперактивности, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), возникающие в результате патологии беременности, родов (85 % от общего числа), инфекции и интоксикации в первые годы жизни маленького ребенка.

## Общие рекомендации родителям ребенка с гиперактивностью

В первую очередь, запомнить, что у детей с гиперактивностью очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться.



Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Старайтесь по возможности

сдерживать бурные проявления, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Родителям следует как можно больше времени проводить с малышом, играть с ним, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения.

Постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную "территорию". В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.



Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Из дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под

постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Если даете ребенку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Не следует также перегружать внимание малыша, то есть на определенный отрезок времени поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить. Можно использовать для контроля времени будильник или кухонный таймер. Сначала обговорите задание, а уже дальше подключайте технику. Это, считают специалисты, будет способствовать снижению агрессии.

За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово... Можно разрешить ребенку посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени (только не увлекайтесь, это может быть лишь разовая поблажка), угостить специальным десертом, дать возможность поучаствовать в играх вместе со взрослыми (лото, шахматы), позволить лишний раз сходить на прогулку или купить ту вещь, о которой он давно мечтал.

Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с вами за город, экскурсия в зоопарк, в театр и др.

При совсем уже неудовлетворительном поведении следует, конечно, наказать - несильно, но чтобы запомнил, а главное сразу же. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение "привилегий".



Если родитель желает что-то запретить (нельзя брать спички, гулять одному и прочее), то ему надо помнить, что запретов должно быть немного, все они заранее обговариваются и формулируются очень четко и в непреклонной форме. Желательно, чтобы ребенок знал, какое наказание может последовать за нарушение запрета. При этом родители должны быть очень последовательны в исполнении наказаний, иначе ребенок может стать жертвой настроения мамы, папы, и перестанет бояться не конкретного наказания, а любой неожиданной «эмоциональной бури» от них.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему. А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не устал.