

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ. СПОСОБЫ ВОСПИТАНИЯ **ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

В последнее время появляется все больше детей, про которых можно сказать, что они «гиперактивные». Активность – это, конечно, хорошо, но когда активность заменяется гиперактивностью, это становится проблемой как для самого ребенка, так и для его родителей.

Игорек был беспокойно-активным с самых первых дней. В 9 месяцев он уже научился ходить, потом бегать, а вот сидеть и стоять не научился даже в свои пять лет. Если надо сидеть на стульчике, он будет ерзать, играть руками, дергать одежду, дрыгать ногами. Игорьку интересно все, и в то же время ничего. Он хватает одну игрушку, бросает, потом хватает другую, третью... Часто ломает игрушки. Среди детей Игорь самый шумный и активный, он всегда что-то придумывает и всегда пытается быть самым первым. Если ему что-то надо – он не будет терпеть и ждать, а не задумываясь растолкает других детей и завладеет желаемым объектом. Но лишь для того, чтобы через минуту отбросить его. Игорек бесстрашен, он не признает никаких ограничений (сразу обижается или злится) и не хочет придерживаться правил поведения. Не слушается! Не может успокоиться! И не может себя контролировать! С трудом сосредоточивается на заданиях, его внимание рассеянно и с трудом удерживается на одном предмете.

Вот такая чрезмерная подвижность и активность ребенка порождает многие проблемы: двигательные, речевые, воспитательные, социальные, психоневрологические.

Этому могут сопутствовать соматические недомогания: головные боли, боли в животе, повышенная утомляемость. Подобные симптомы обычно проявляются у ребенка уже в дошкольный период, чаще в возрасте 2- 3 лет.

Связанные с гиперактивностью проблемы проявляются и обостряются, когда ребенок начинает посещать детский сад и особенно школу, так как гипердинамичные дети плохо приспосабливаются к новой обстановке, а невротические реакции обостряются. Каковы же причины гиперактивности? Пройдет ли она со временем? Отразится ли этот синдром на умственных способностях ребенка? Как правильно вести себя с таким ребенком? Нужно ли его лечить? Постараемся в нашей статье ответить на все эти вопросы.

Основные причины гиперактивности

Проблема гиперактивности уже давно изучается детскими невропатологами и психиатрами. На сегодняшний момент выделяют следующие причины возникновения СДВГ (синдрома гиперактивности и дефицита внимания):

- Наследственная предрасположенность (у гиперактивного ребенка кто-то из родителей гиперактивен).
- Хронические заболевания матери (аллергия, астма, экзема, заболевания почек, давление и т.д.).
- Проблемы, возникшие во время беременности (поздние токсикозы, стрессы, нехватка витаминов и аминокислот, прием лекарств).

- Осложненные роды (затяжные, стремительные, кесарево сечение, родовые травмы и т.д.).
- Социально–психологические проблемы (неблагоприятный микроклимат в семье, отсутствие одного из родителей, алкоголизм родителей, плохие условия проживания, неправильная линия воспитания (чрезмерная требовательность и строгость, либо, наоборот, излишняя опека)).
- Загрязненная окружающая среда (экологическое неблагополучие способствует росту нервно-психических заболеваний, в том числе и СДВГ).

Признаки гиперактивности

Ребенок, страдающий СДВГ, может иметь следующие характерные особенности поведения:

Дефицит активного внимания

1. непоследователен;
2. не способен долго удерживать внимание, не может сосредоточиться;
3. невнимателен к деталям;
4. при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;
5. плохо слушает, когда к нему обращаются;
6. с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;
7. испытывает трудности в организации;
8. избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;
9. легко отвлекается;
10. часто сменяет деятельность;
11. часто бывает забывчив;
12. легко теряет вещи.

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает;
2. проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, тербит пальцами волосы, одежду и т.д.);
3. часто совершает резкие движения;
4. очень говорлив;
5. быстрая речь.

Импульсивность, повышенная нервная возбудимость

1. Начинает отвечать, не дослушав вопрос;
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;
3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);
4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);
5. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из вышеперечисленных признаков, можно предположить, что ребенок гиперактивен.

Но диагноз «гиперактивность» или «синдром гиперактивности дефицита внимания» (СДВГ) может поставить только врач-невропатолог на основе специальной диагностики и только после заключения других специалистов!!!

Ведь проявление гиперактивности можно перепутать просто с активностью, с темпераментностью холерика или с проявлением различных заболеваний.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД) и неврологические нарушения.

Что нужно знать родителям гиперактивных детей

Если вашему ребенку все же поставлен диагноз «гипердинамичность» (или СДВГ) и сделано это в дошкольном возрасте, то при выполнении соответствующих рекомендаций специалистов со временем проявления гиперактивности уменьшатся. Мозг ребенка очень пластичен и максимально восприимчив, что при надлежащей коррекции приведет к восполнению дефицита развития. Зачастую, при соответствующей коррекции дети в школе учатся хорошо.

Для наилучшего результата следует соблюдать комплекс мер. Невропатолог может подобрать медикаментозное и/или нейропсихологическое (в случае необходимости) лечение, психолог - определить ход индивидуальной коррекционной работы и дать советы по правильному воспитанию в семье с учетом особенностей гиперактивных детей.

Необходимо соблюдать режим дня, подобрать диетическое питание, делать ребенку массаж, водить на лечебную физкультуру. Возможно, понадобится помощь остеопата, так как в некоторых случаях проявления гипердинамического синдрома связаны с нарушением мозгового кровообращения из-за смещения позвонков.

Многие родители надеются, что с возрастом все пройдет само собой.

Это возможно, но зачастую, без проведения необходимых комплексных мер проявления гиперактивности в школе только усиливаются, появляются депрессии, головные боли и другие соматические состояния.

Очень часто возникают проблемы с дисциплиной и во взаимоотношениях со сверстниками, так как ребенок ведет себя неадекватно (неуравновешенность, конфликтность, агрессивность), начинаются проблемы с учебой из-за недостаточной концентрации внимания, неусидчивости, неумения контролировать свое поведение.

Самое главное, чем вы можете помочь своему ребенку с СДВГ – это принять его таким, какой он есть, поддерживать с ним тесный эмоциональный контакт, помогать ему овладевать элементарными приемами самоконтроля и учить придерживаться норм поведения, чтобы его поведение не создавало проблем для других людей.

Общие советы родителям гиперактивных детей

Ограничения

- Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится малыш, был выключен.
- Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.
- Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры) – они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.
- Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать свое поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.

Окружающая обстановка

- Организуйте ребенку личное пространство: своя комната (если есть возможность), игровая зона, стол для занятий, спортивный уголок. Это пространство должно быть хорошо продумано и спланировано; для всех личных вещей должно быть ребенка должны быть устроены удобные системы хранения вещей ребенка должны быть места: для того, чтобы он приучался не терять вещи и класть их на место, так как соблюдение общего принципа порядка в комнате и в вещах при воспитании гиперактивного ребенка особенно важно.

- Комната ребенка должна быть подчинена принципу «минимализма»: спокойные цвета обоев, занавесок, небольшое количество мебели. Игрушки, кроме самых любимых, должны быть убраны в закрытые шкафчики и ёмкости, чтобы посторонние предметы не отвлекали малыша от его занятий.
- Обезопасьте квартиру – уберите подальше аптечку, бьющиеся и острые предметы, опасные вещества (бытовые ядохимикаты, чистящие и моющие средства), поставьте ограничители на окна и заглушки на розетки.

Семейная атмосфера

- Чтобы помочь ребенку, необходима благоприятная обстановка в семье – хорошие, доверительные взаимоотношения и взаимопонимание между родителями и ребенком, разумные требования родителей, единая, последовательная линия воспитания.
- Необходимо с пониманием относиться к проблеме ребенка и оказывать ему всяческую поддержку. Ребенку нужно ваше искреннее, доброе, заинтересованное и внимательное отношение, открытое проявление любви.
- Импульсивный и несдержанный родитель «заражает» и провоцирует гиперактивного ребенка на неадекватное поведение. Однако, понятно, что мама гиперактивного ребенка не в состоянии все время сдерживать себя (да это и не нужно). Все же старайтесь в большинстве случаев подавать своему сыну/дочери пример спокойного, доброжелательного, сдержанного, позитивного и мягкого общения. Разговаривайте с ребенком тихо и спокойно.
- Гиперактивные дети особенно нуждаются в привычной обстановке – это их успокаивает. Поэтому старайтесь придерживаться четкого распорядка дня, обязательен дневной сон (или хотя бы отдых в кровати) (он будет давать ребенку возможность выспаться и успеть восстанавливать свои силы). Соблюдайте режим приема пищи и диету.

Воспитание малыша с СДВГ

- У гиперактивных детей часто бывает заниженная самооценка. Укрепляйте уверенность ребенка в своих силах. Хвалите, поощряйте, отмечайте то, что хорошо получилось, поддерживайте малейшие попытки сдерживать свои бурные проявления. Давайте ему самые различные задания и просите о помощи.
- Опирайтесь на положительные стороны вашего чада: доброта, отходчивость, общительность, щедрость, активность, оптимизм, легкость на подъем и пр.
- Не сравнивайте успехи своего ребенка с развитием других детей. Все весьма индивидуально. И отделяйте оценку поступков ребенка от оценки его личности. Осуждайте поступки, а не самого ребенка.
- Чувства гипердинамичного ребенка чаще всего поверхностны. В подходящих ситуациях рассказывайте ему о том, что испытывают другие люди, таким образом вы будете малыша учить анализировать и смотреть в глубь происходящих событий.
- Гиперактивный ребенок тяжело воспринимает критику, выговоры и наказания. Он начинает протестовать и защищаться, ведя себя еще хуже. На агрессию он часто отвечает агрессией. Поэтому как можно реже используйте прямые запреты и приказы. Лучше отвлечь или озвучить свои ожидания: «Мы сейчас уберем игрушки и пойдем спать» (вместо «Нет, я сказала, больше никаких игр! Живо убирать игрушки - и в постель!«).
- Ни в коем случае не подавляйте активность ребенка. Наоборот, давайте малышу возможность расходовать избыточную энергию, ведь физические нагрузки (особенно на свежем воздухе) благотворно влияют на нервную систему, оказывая на нее успокаивающее и расслабляющее действие: активные игры, прогулки, походы,

бег, езда на велосипеде, катание на коньках, роликах, лыжах, плавание. Только не доводите «до абсурда», ребенку нужно давать отдыхать.

- Для того чтобы игра ребенка была более продолжительной и последовательной, желательно, чтобы у ребенка была возможность играть с одним партнером, а не с несколькими детьми. (И пусть этот партнер будет спокойным и уравновешенным).

Развитие и занятия с ребенком с СДВГ

- Если у ребенка проблемы со вниманием, значит, нарушена функция соответствующего отдела мозга, следовательно, нельзя чрезмерно задействовать этот участок. Поэтому во время занятий с малышом избегайте перегрузки его внимания. Для компенсации этого нарушения педагоги и психологи рекомендуют развивать мышление и память ребенка, то есть стимулировать развитие не пострадавших функций мозга.

- Во время занятий с малышом задания давайте короткие и ясные. Предлагайте зрительные опоры – подсказки. Убедитесь, что задание понято ребенком.

- Учите планировать и добиваться последовательности в своих действиях, предлагайте задания «дозировано»: сначала одно, а когда выполнил – другое.

- Ограничивайте время выполнения задания (оно должно быть минимальным), чтобы ребенок не переутомился, поскольку перевозбуждение приводит к снижению самоконтроля и нарастанию излишней активности и агрессивности.

- Чередуйте спокойные и активные игры. Малышу нужно «восстанавливать» работу мозга. Если малыш слишком расшумелся, постарайтесь направить его энергию в более «мирное» русло или переключите его на более спокойную игру.

- Попробуйте выявить способности своего ребенка к определенному роду деятельности - к музыке, рисованию, спорту, конструированию и т.д. Предоставьте ребенку возможность заниматься любимым делом. Чем большим количеством умений он будет обладать, чем наглядней будет результат его труда, тем уверенней он будет себя чувствовать.

- Работайте и со «слабыми» сторонами ребенка – например, у многих гиперактивных детей «проблемы» с развитием мелкой моторики. Предлагайте соответствующие задания, например, занятия оригами или бисероплетением.

- Еще раз хочется дать совет: формируйте у малыша различные физические умения, т.к. это универсальное средство, помогающее развитию всех функций и процессов мозга: мышления, памяти, внимания, координации движений, мелкой моторики, ориентации в пространстве (Я - в пространстве, предметы – относительно меня и относительно друг друга).