

## **Консультация: «Гиперактивный ребенок»**

- Как отличить активного ребенка, от гиперактивного
- Причины гиперактивности
- Коррекция гиперактивности у детей

Такое понятие, как гиперактивность появилось совсем недавно. Сегодня люди его часто применяют практически к каждому активному и подвижному ребенку. Однако такой подход совершенно не верный. Если малыш энергичен, готов играть целыми днями без единого признака усталости и может интересоваться одновременно несколькими вещами – это еще не означает, что он гиперактивный.

### **Как отличить активного ребенка, от гиперактивного**

Активность, энергичность и любознательность – это показатель здоровья и нормального развития. Ведь больной и слабый малыш, обычно, ведет себя вяло и тихо. Просто активный ребенок пребывает в постоянном движении, ни минуты не сидит на одном месте, он всем интересуется, много спрашивает и сам много говорит, при этом умеет отдыхать и нормально спит. Однако такая активность проявляется не всегда и не везде. Кроха может быть непоседой дома, а в садике или гостях вести себя вполне спокойно. Его можно без проблем увлечь каким-нибудь тихим занятием, он не проявляет агрессию и редко становится инициатором скандалов.

Поведение гиперактивного ребенка несколько отличается. Такой малыш тоже очень много двигается, однако он продолжает это делать постоянно и даже после того, как очень устал. Он страдает от нарушений сна, часто устраивает истерики и плачет. Ребенок с синдромом гиперактивности так же, как и здоровый задает множество вопросов, однако редко до конца дослушивает ответы. Им очень трудно управлять, он совершенно не реагирует на запреты, ограничения и крики, всегда активен и может часто инициировать ссоры, при этом проявляет неконтролируемую агрессию: дерется, плачет, кусается и т.п. Помимо этого, гиперактивных детей можно определить еще по ряду особенностей, которые должны проявляться непрерывно не менее полугода.

### **Особенности гиперактивных детей:**

- Проблемы с мелкой моторикой, неуклюжесть.
- Неконтролируемая моторная активность, например, жестикулирует руками, постоянно трет нос, дергает себя за волосы и т.п.
- Неспособность сосредоточиться на одном занятии или предмете.

- Не может усидеть на месте.
- Забывает важную информацию.
- Проблемы с концентрацией внимания.
- Отсутствие чувства страха и самосохранения.
- Нарушения речи, слишком быстрая невнятная речь.
- Излишняя болтливость.
- Частые и резкие смены настроения.
- Недисциплинированность.
- Обидчивость и раздражительность, может страдать от заниженной самооценки.
- Испытывает трудности в обучении.

Из-за возрастных особенностей детей, обычно, диагноз гиперактивности ставится только после пяти-шести лет. Наиболее сильно этот синдром проявляется в школе, когда у ребенка начинаются трудности с работой в коллективе и с усвоением предметов. С возрастом неусидчивость и взбалмошность практически всегда проходят, а вот неспособность концентрироваться и импульсивность, к сожалению, часто остаются.

### **Причины гиперактивности**

Прежде всего, родителям стоит уяснить, что гиперактивность у детей является не особенностью характера, а нарушением нервной системы. Пока установить истинную причину возникновения данного синдрома точно не удалось. Многие ученые придерживаются мнения, что он может развиваться из-за особенностей строения или функционирования мозга, генетической предрасположенности, проблемной беременности, родовых травм, перенесения инфекционных заболеваний в младенчестве и т.п.

### **Коррекция гиперактивности у детей**

Целесообразность медикаментозного лечения синдрома гиперактивности до сих пор находится под вопросом. Одни специалисты считают, что без него никак не обойтись, другие же придерживаются мнения, что помочь ребенку способны психологическая коррекция, физиопроцедуры и комфортная эмоциональная обстановка.

Как правило, для лечения гиперактивности у детей применяются успокаивающие и способствующие улучшению обменных процессов в мозге средства. Однако они не избавляют полностью от синдрома, а только снимают симптомы на период приема препаратов. Кроме того, подобные лекарства обладают рядом побочных эффектов, поэтому необходимость их употребления должен определять только специалист. Как бы то ни было, только медикаментозным лечением обойтись невозможно, поскольку оно не сможет привить ребенку социальные навыки и не адаптирует его к

окружающим условиям. В идеале, лечение гиперактивного ребенка должно проходить комплексно и включать в себя наблюдение у психолога, невропатолога, выполнение рекомендаций специалистов и поддержку родителей.

Поддержка родителей имеет особенно важное значение. Если ребенок чувствует любовь и получает достаточно внимания, если между ним и взрослым установлен эмоциональный контакт, детская гиперактивность проявляется в гораздо меньшей степени.

**Помимо этого родителям необходимо:**

- Обеспечить ребенку спокойные условия для жизни и доброжелательную атмосферу.
- Разговаривать с малышом спокойно и сдержанно, реже говорить «нельзя» или «нет» и любых других слов способных создать напряженную обстановку.
- Не выражать неудовольствие самим ребенком, а осуждать только его поступки.
- Беречь малыша от переутомлений и стрессов.
- Установить четкий распорядок дня и контролировать, чтобы ребенок его придерживался.
- Избегать мест, в которых присутствует много людей.
- Совершать с ребенком ежедневные длительные прогулки.
- Обеспечить возможность расходования излишней энергии, например, записать малыша в спортивную секцию или на танцы.
- Не забывать хвалить ребенка за какие-либо достижения, хорошие поступки или поведение.
- Не давать малышу одновременно несколько поручений и не занимать его сразу несколькими делами.
- Избегать длинных формулировок, стараться ставить четкие задачи.
- Выделить для ребенка комнату или собственное тихое место, в котором он сможет заниматься, не отвлекаясь на внешние факторы, например, работающий телевизор, разговаривающих людей и т.п.