

## **Кто такие гиперактивные дети?**

Двигательная активность, подвижность, любознательность являются характеристикой нормального развития ребенка. Но существует группа детей, у которых эти качества достигают патологического уровня. Таких детей называют гиперактивными, т. е. сверхподвижными.

В настоящее время данная проблема приобретает не только психологическую, но и социальную значимость, так как психомоторное беспокойство, расторможенность, повышенная раздражительность мешают таким детям адаптироваться к жизни в обществе, усваивать школьную программу.

Гиперактивность как одно из патологических проявлений является частью целого комплекса нарушений, которые составляют «синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)», включающий нарушения системы эмоциональной регуляции.

На современном этапе исследования СДВГ считаются доминирующими три группы факторов в развитии синдрома:

- генетические факторы;
- повреждение центральной нервной системы во время беременности и родов;
- негативное действие внутрисемейных факторов.

Основными проявлениями СДВГ считаются гиперактивность, дефицит внимания и импульсивность. Не менее серьезными вторичными нарушениями являются слабая успеваемость в школе и трудности в общении.

Более или менее отчетливыми проявления СДВГ становятся к 3—4 годам, но уже в раннем детстве такие малыши выделяются среди сверстников высокой чувствительностью к внешним раздражителям, повышенным мышечным тонусом, плохим сном и расторможенностью во время бодрствования.

Настроение гиперактивных детей неустойчивое, наблюдается вспыльчивость, агрессивность, что часто приводит к конфликтам с окружающими. Трудности ребенок испытывает в коллективе сверстников, которые отказываются общаться с ним, мотивируя это его драчливостью и неумением играть.

### **Критерии выявления гиперактивного ребенка**

#### *Дефицит внимания*

1 Часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемых заданиях и других видах деятельности.

2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игры, легко отвлекается.
3. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков или домашней работы (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
4. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.
5. Обычно избегает, выражает недовольство и сопротивляется выполнению заданий, которые требуют длительного сохранения внимания.
6. Часто теряет вещи (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).
7. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

### *Гиперактивность*

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.
2. Часто встает со своего места во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
4. Излишне болтлив.

### *Импульсивность*

1. Часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца.
2. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

Если симптомы сохраняются на протяжении 6 месяцев и ярко выражены, это свидетельствует о несоответствии психологическим возрастным характеристикам ребенка.

### **Советы родителям**

- Обязательно проконсультируйтесь у специалистов (психолога, невролога)
- Воспитывая гиперактивного ребенка, избегайте крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, и установления перед ребенком завышенных требований - с другой стороны.

- Старайтесь общаться с ребенком спокойно и сдержанно, сведите к минимуму запреты и слова «нет», «нельзя». Исключите из своей речи негативизмы типа «не вертись, я с тобой разговариваю».
- Придерживайтесь «позитивной модели» воспитания. Избегайте излишней пунктуальности, жесткости наказаний, всегда хвалите ребенка, когда он этого заслуживает.
- Занимаясь с ребенком, давайте ему только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он смог его завершить.
- При объяснении какого-то задания используйте зрительную стимуляцию (рисунки, картинки и др.).
- Особенно поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие сосредоточенности, усидчивости, концентрации внимания.
- Придерживайтесь четкого распорядка дня и терпеливо требуйте его соблюдения, особенно режима сна.
- Ограничивайте пребывание ребенка в больших компаниях.
- Не провоцируйте ребенка на шумные игры с участием других детей (идеальный вариант, когда ваш ребенок играет еще с одним, но не более того).
- Создайте спокойную атмосферу в семье, не ссорьтесь в его присутствии, не говорите на повышенных тонах.
- Каждый день ставьте перед ребенком определенную и совершенно конкретную цель, которую он должен достичь. Обязательно похвалите его за это или тем или иным образом поощрите.
- Приучите ребенка к занятиям физкультурой, спортом, прогулкам на свежем воздухе, подвижным играм. Помогите найти ему какое-то увлечение, хобби. Однако перегружать ребенка занятиями в разных кружках не следует, в частности в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание. Это особенно относится к тем случаям, когда ребенок не испытывает особой радости от этих занятий.

Эти советы призваны помочь родителям и педагогам в систематизации жизни ребенка, её рациональной организации, что будет способствовать позитивным изменениям в его личности и поведении.