

## **«ГИПЕРАКТИВНЫЙ» ИЛИ «СВЕРХ ПОДВИЖНЫЙ» РЕБЕНОК?**

Мы часто слышим такое понятие как «гиперактивный ребенок». Чтобы разграничить понимание фраз «гиперактивный ребенок» и «сверх подвижный ребенок» об этом сегодня пойдет речь.

В настоящее время в нашей медицине существует термин «СДВГ» - синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Это одна из форм проявления минимального расстройства функции мозга, мозг такого ребенка с трудом обрабатывает информацию, внешние и внутренние стимулы.

Гиперактивные дети не в состоянии быть сосредоточенными продолжительное время, контролировать свои действия и отличаются неусидчивостью, невнимательностью и импульсивностью.

Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем детстве. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость и агрессивность часто приводят к конфликтам в семье и школе.

Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной – деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с психологом.

### **Диагностические симптомы гиперактивных детей:**

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, праздниках и т.д.)
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. игнорирование правил и норм поведения.
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтливый.
11. Часто мешает другим, пристает к окружающим ( например, вмешивается в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, дома, на улице.
14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам.

Наличие 8 и более симптомов говорит о правомерности диагноза. Гиперактивность может сопровождаться недостаточностью речевого развития, тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию.

В детском саду такой ребенок не может сконцентрировать внимание на занятиях, нередко из-за своей импульсивности и эмоциональности гиперактивные дети плохо адаптируются в коллективе, им сложно найти общий язык со сверстниками.

### ***Как успокоить ребенка***

Если ваш ребенок перевозбужден, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную. Если ребенок расстроен, обнимите его, погладьте по голове – это дает положительный результат, так как физический контакт очень значим для детей с СДВГ.

- ***Корректно формулируйте запреты.***

При общении с ребенком стройте предложения так, чтобы там отсутствовало отрицание и слово «нет». Например, не стоит говорить: «Не бегай по траве!», гораздо эффективнее будет сказать: «Выйди на дорожку». Даже при конфликтной ситуации старайтесь сохранять спокойствие. Если Вы что-то запрещаете ребенку, обязательно объясните в чем причина этого, и предложите альтернативы.

- ***Четко ставьте задачи***

Наши невнимательные гиперактивные дети отличаются слабо развитым логическим и абстрактным мышлением, поэтому такому малышу необходимо обозначить задачи более четко. При общении и во время занятия с ребенком старайтесь говорить максимально короткими предложениями, без лишних смысловых нагрузок. Необходимо избегать длинных формулировок.

- ***Будьте последовательны***

Не рекомендуется давать таким детям сразу несколько поручений. Например, «убери игрушку, вымой руки и садись ужинать». Ребенок с трудом воспримет всю информацию сразу, наверняка отвлечется на что-то другое и не станет делать ни одно задание. Поэтому при общении с ребенком старайтесь давать ему поручения в логической последовательности.

- ***Контролируйте временные рамки***

Если вы хотите покормить ребенка, пойти с прогулки или уложить обязательно предупредите его об этом минут за 5.

- ***Соблюдайте распорядок дня.***

Здоровый сон 7-8 часов. необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, острой и соленой пищи.

- ***Придерживайтесь позитивной модели общения***

Ребенка следует хвалить каждый раз, когда он заслужил это. Отношения ребенка с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе.

- ***Определите рамки и критерии поведения***

Вседозволенность однозначно не приносит пользы, поэтому разграничьте, что нельзя и что можно.

В настоящее время среди родителей и педагогов все еще бытует мнение, что гиперактивность – это всего лишь поведенческая проблема, а иногда и просто «распущенность» ребенка или результат неумелого воспитания. Причем чуть ли не каждого ребенка, проявляющего в группе излишнюю подвижность и неусидчивость, взрослые причисляют к разряду гиперактивных детей.

Нужно помнить, что синдром гиперактивности – это медицинский диагноз, право на постановку которого имеют только специалисты.

*Разобрав симптомы гиперактивности ребенка и способы общения с таким ребенком, можно приступить к рассмотрению сверх активности детей.*

**Подвижность и активность** – естественное состояние для ребенка, и вовсе не следует его ограничивать. Но как быть с чрезмерной энергичностью? И, главное что считать чрезмерным? Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от «излишков» активности? Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня с обязательными прогулками на свежем воздухе, когда у ребенка есть возможность порезвиться на славу.

- ***Придется родителям потрудиться и над собой.*** Если вы сами очень эмоциональны и в какой-то степени неуравновешенны, постоянно опаздываете, торопитесь, то самое время заняться самодисциплиной. Не стоит нестись сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, постарайтесь меньше нервничать и реже менять планы «по ходу дела». Установите четкий распорядок дня и постарайтесь стать более организованными. Крайне важна обстановка в семье: добрые доверительные взаимоотношения ребенка с родителями и другими родственниками,

избегание конфликтных ситуаций. Все это способствует гармоничному развитию ребенка.

- ***Научить ребенка управлять собой – ваша первоочередная задача.*** Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у детей. Вашему ребенку просто необходимо выплескивать скопившиеся переживания наружу – научите его это делать. Отвести агрессию, направленную на людей, животных, на предметы, подвижные игры. Можно играть в футбол, побить боксерскую грушу. Даже удар по мячу может помочь ребенку отпустить накопленные эмоции, усталость и обрести душевное умиротворение.
- ***Помните, что ваш ребенок не виноват, что он такой «живчик».*** Просто у него еще не «дозрела» система самоконтроля. Поэтому бесполезно его ругать, наказывать, ставить в угол. Этим вы добьетесь только одного: его самооценка понизится, появится чувство вины – что он «неправильный» и не может угодить маме с папой.
- ***В процессе воспитания избегайте двух крайностей: чрезмерной мягкости и чересчур завышенных требований.*** Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Естественно, что ребенку должны быть разъяснены правила поведения в различных ситуациях, но при этом ограничения должны быть соразмерны его возрасту. Бесполезно требовать от трехлетнего малыша, чтобы в гостях он соблюдал полную тишину, не кричал и ничего не трогал, если его характер и темперамент велит ему делать другое.
- ***Для привития умения контролировать свое время и доводить начатое до конца, давайте ему не больше одного задания на определенный срок, чтобы он мог его завершить.*** При этом важно, чтобы у ребенка зарождалось чувство ответственности за свои дела и поступки.
- ***Активные виды спорта – лучшее лекарство для таких детей.*** Многие из вас наверняка замечали, что стоит ребенку «намотать» круг, другой – он сразу становится более управляемым и послушным.
- ***Но не забывайте и про пассивные занятия:*** рисование, лепка и т.д. Если вашему ребенку довелось завершить начатое – не забудьте похвалить его. Это укрепляет его уверенность в себе и в собственных силах.

Чрезмерная активность может быть и следствием психической травмы. Сюда можно отнести семейные конфликты, негативное отношение к ребенку, социальное положение семьи и т.д. Лучшим лекарством здесь послужит искоренение проблемы. В этом случае неоценимую помощь могут оказать специалисты-психологи.

*Ну и напоследок, не забывайте говорить ребенку о своей любви. Это лучшая «пилюля»!*