Рекомендации родителям активных и гиперактивных детей

О большинстве детей дошкольного возраста можно сказать, что они очень активны, а в некоторых случаях – даже гиперактивны. Малыши легко отвлекаются, быстро теряют интерес к чему-либо, они эмоциональны и никогда не сидят на месте. И это абсолютно нормально, ведь усидчивость и способность к самоконтролю в этом возрасте только начинают формироваться. Однако если ребенок испытывает серьезные и систематические трудности контроля своего поведения и эмоций, это негативно сказывается на его общении с взрослыми и сверстниками, а также на процессе обучения. В этом случае, скорее всего, речь идет о гиперактивности, как о серьезной проблеме, которую нужно решать совместно со специалистами (врачами, психологами, педагогами). Чем отличается активность от гиперактивности? Что такое СДВГ? Как вести себя с гиперактивным ребенком? Чем родители могут помочь своему малышу? Об этом мы поговорим с Вами сегодня.

В чем разница между активностью и гиперактивностью?

Здоровый малыш дошкольного возраста – это активный ребенок. Он любит бегать, прыгать, играть в подвижные игры, петь и танцевать, задает множество вопросов обо всем на свете, разбрасывает игрушки и так далее. Как отличить высокий уровень активности от гиперактивности и перевозбудимости? Активный ребенок ведет себя так не всегда и не везде. Если малыш заинтересовался чем-то (например, книгой или игрой), он может спокойно заниматься своими делами. В присутствии малознакомых людей или в новой обстановке ребенок обычно не такой непоседливый, как дома. Чрезмерная активность может быть также следствием стресса, переутомления или скуки, а также желанием привлечь к себе внимание, поэтому, когда раздражитель исчезает, уровень активности вскоре нормализуется.

Гиперактивный ребенок, напротив, ведет себя одинаково активно в любых ситуациях: дома, в детском саду, в гостях, и даже на приеме у врача. Причем навязчивая подвижность не имеет под собой какой-либо цели. На гиперактивного ребенка не действуют уговоры, просьбы, наказания и другие воспитательные меры, так как гиперактивный малыш просто не может контролировать свое поведение.

*Гиперактивность часто рассматривается исключительно как характеристика поведения ребенка, однако нужно понимать, что внешние проявления являются следствием перевозбуждения нервной системы малыша. Диагноз СДВГ может поставить только врач.*



Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)

Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста обычно рассматривается как совокупность трех составляющих: невнимательность, импульсивность и гиперактивность. О постановке диагноза можно говорить в том случае, если эти признаки наблюдаются у ребенка не менее 6 месяцев подряд и мешают адаптации среди сверстников. Давайте рассмотрим каждый из них подробнее.

Невнимательность:

* Малыш не может удерживать внимание на мелких деталях, поэтому у него часто возникают ошибки при выполнении различных заданий;
* Из-за того, что ребенок плохо концентрируется, он не всегда реагирует на обращенную к нему речь (в том числе, на замечания);
* Посторонние раздражители легко отвлекают кроху даже от интересного занятия;
* Ему трудно доводить начатое дело до конца. Иногда у взрослых возникает впечатление, что ребенок бунтует, потому что ему что-то не нравится, однако, причина в том, что малышу сложно следовать инструкциям и правилам;
* Малыши часто избегают заданий, для выполнения которых нужна длительная концентрация внимания;
* Трудности при планировании и организации собственной деятельности (учебы, игры, общения и так далее);
* Забывчивость. Невнимательные дети часто теряют свои вещи и забывают что-то сделать.

*Чаще всего гиперактивность сочетается с дефицитом внимания (СДВГ), но бывает случаи, когда гиперактивные дети сохраняют усидчивость и способность концентрировать внимание при выполнении различных заданий.*

Гиперактивность:

* Кроха постоянно находится в движении;
* Ребенок не сидит на месте, во время выполнения задания он может беспричинно встать и заняться другим делом;
* Для гиперактивных малышей характерны суетливость, ёрзанье на стуле, навязчивые движения кистями рук и стопами;
* Двигательная активность (ребенок постоянно бегает, пытается куда-то залезть, крутится на месте) не имеет под собой цели;
* Тихие и спокойные игры у гиперактивных детей не в почёте. Они почти никогда не отдыхают, испытывают трудности со сном;
* Они много говорят и перебивают других людей, постоянно задают вопросы обо всем и ни о чем.

Импульсивность:

* Ребенок не дослушивает до конца, забегает вперед;
* Ожидание дается ему очень нелегко;
* Малыш тяжело усваивает правила общения, вмешивается в разговоры, игры, мешает другим детям и взрослым.

С первых лет жизни у гиперактивного ребенка часто можно заметить такие проявления, как повышенный тонус мышц, спазмы при приеме пищи, нервные тики, проблемы со сном, высокая чувствительность к звукам, свету, жаре и другим внешним раздражителям, завышенный болевой порог (нечувствительность к боли), неуклюжесть.

*Проявления гиперактивности, импульсивности и невнимательности становятся наиболее заметными при поступлении в детский сад. В школьные годы, проблемы только увеличиваются, но к концу подросткового возраста они обычно сходят на нет.*

Когда ребенок оказывается в детском саду или школе, к нему сразу же предъявляются многочисленные требования: соблюдать правила и режим дня, слушать воспитателя или учителя, сидеть тихо и отвечать, только когда тебя спрашивают. Нервная система гиперактивного малыша с трудом справляется с увеличенными физическими и психологическими нагрузками. Из-за недостатка самоконтроля он постоянно отвлекается, плохо воспринимает информацию на слух, в результате могут возникать проблемы с чтением, письмом и математикой.

Рекомендации родителям

Если у Вашего ребенка есть устойчивые признаки гиперактивности, необходимо обязательно проконсультироваться с неврологом и психологом. Специалисты проведут диагностику физического и психического развития малыша, по результатам которой составят индивидуальный план лечения и коррекции поведения. То, в каком окружении обычно находится активный и гиперактивный ребенок, сильно влияет на его поведение, поэтому родителям важно придерживаться следующих принципов:

* Создайте дома спокойную обстановку;
* Не наказывайте и не ругайте ребенка за «плохое» поведение;
* Соблюдайте режим дня;
* Питание должно быть сбалансированным;
* Предоставьте малышу возможность выплескивать накопившуюся энергию (занятия спортом, активные игры на прогулке);
* Ограничивайте ребенка в просмотре телевизора и использовании гаджетов;
* Проводите больше времени на свежем воздухе;
* Избегайте шумных мест и больших скоплений людей;
* Вводите в обиход спокойные игры и занятия творчеством;
* Давайте ребенку конкретные просьбы и поручения;
* Прививайте малышу навыки самоорганизации. Для этого можно использовать различные наглядные материалы, или памятки (например, схематичные изображения действий, которые ребенок должен выполнить перед сном: почистить зубы, умыться, надеть пижаму, лечь в кровать).

*Гиперактивные дети часто сталкиваются с негативным отношением со стороны людей, которые не разбираются в особенностях функционирования нервной системы и детской психологии. Именно поэтому таким детям нужна особая поддержка и принятие близких людей.*