

## **Активный или гиперактивный?**

В любой группе детского сада или детском коллективе есть ребенок, который доставляет много проблем учителям или сверстникам своим шумным и чрезмерно активным поведением. Многие взрослые совершают ошибки, называя такого ребенка гиперактивным, поскольку «активный или гиперактивный» – это совершенно разные понятия. Родители могут использовать «гиперактивность» для обозначения широкого спектра поведения, включающего частое ночное пробуждение, непослушание, избыточность и экстраверсию. Шумный ребёнок-баловник, который полон сил и энергии, который просыпается ни свет ни заря, вечный «прыгатель» и «хвататель» – это радость для родителей, а не повод для беспокойства. И с гиперактивностью такое поведение не имеет ничего общего. Но всё же существует ряд поведенческих признаков, когда ребёнку нужна помощь специалиста, а его родителям – квалифицированный совет.

### **Гиперактивность**

(англ. hyperactive child syndrome; attention-deficit hyperactivity disorder) синдром дефицита внимания с гиперактивностью (С. д. в. г.), гипердинамический синдром.

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и психологический диагноз, который может быть поставлен специалистами по результатам специальной диагностики и наблюдением за ребенком.

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегают, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребенка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных. Гиперактивность – это болезнь, которую необходимо лечить.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые признаки гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. Характерная черта умственной деятельности гиперактивных детей – цикличность: продуктивно они могут работать 5–15 минут. А затем 3–7 минут мозг отдыхает, накапливает энергию для следующего цикла. В момент адаптации необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой.

Для этого чтобы сохранить концентрацию внимания, он применяет адаптивную стратегию: активизирует центры равновесия при помощи двигательной активности.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни. **Наличие гиперактивности определяет специалист** — врач после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

При воспитании такого ребёнка необходимо избегать двух крайностей: с одной стороны чрезмерной мягкости по отношению к малышу, а с другой – выдвигание чрезмерно завышенных требований, которые он не способен выполнить.

Частое изменение указаний, системы наказаний и настроения родителей оказывают на гиперактивного ребёнка сильное негативное воздействие. Родителям важно не допускать вседозволенности: у ребенка должны быть сформированы четкие правила относительно поведения в различных ситуациях (дом, садик, улица).

Ребёнка важно как можно чаще поощрять за сосредоточенную деятельность, хвалить каждый раз, когда он смог довести начатое дело до конца. На личном примере следует учить ребёнка правильно распределять свои силы, не бросать одного занятия, переходя к другому.

Количество запретов и ограничений должно быть минимально, чтоб ребенок смог их всех запомнить.

Необходимо избегать переутомления ребенка, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей - рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером.

Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребенком.

И прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и тоже привычное для ребенка время.

Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

По-возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.

Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно поговорить с

ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

Родителям гиперактивных детей необходимо, в первую очередь, сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности.

Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен хороший эмоциональный контакт.

Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности.

Неоценимую помощь гиперактивному ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, очень полезен массаж. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.

Ну и самое главное - гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.

Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что Он есть в их жизни.

Почаще говорите об этом своим детям!