

**Гиперактивный ребёнок**

Гиперактивность представляет собой совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Диагноз гиперактивности обычно ставится, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив и плохо себя ведет, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы однозначно подтверждал диагноз гиперактивности (двигательной расторможенности). Начало заболевания начинается младенчестве или в возрасте двух-трех лет. Подобное состояние часто сопровождается нарушениями сна. Когда ребенок сильно устает, гиперактивность усугубляется.

Причины.

В возникновении гиперактивности, по мнению большинства специалистов, важнейшую роль играют те факторы, которые сказываются на развитии головного мозга в период беременности, родов и младенчества. Это могут быть инфекции, травмы, преждевременные или трудные роды. Иногда можно говорить о гиперактивности как наследственной черте. Неблагоприятно протекающая беременность. Токсикоз, заболевание внутренних органов матери во время беременности, нервные стрессы. Влияет на центральную нервную систему плода нехватка витаминов и аминокислот. Неблагоприятно воздействуют на ребенка применение женщиной лекарственных препаратов во время беременности, таких как снотворные, гормональные препараты, транквилизаторы. Неблагоприятные роды. Патология родов. Инфекция и итоксикация первых лет жизни ребенка.

 Хотя обычно гиперактивность сочетается с нормальным интеллектуальным развитием, возможны также случаи умственной отсталости или эмоциональных нарушений.

Гиперактивные дети нуждаются в строгом режиме, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер. Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, им нужна частая похвала, ободрение и особое внимание. Очень важно научить членов семьи правильно обращаться с гиперактивным ребенком.

Обязательными должны быть:

 - Утренняя зарядка, подвижные игры на воздухе и длительные прогулки. Физические упражнения ребенка и подвижные игры позволят снять излишнюю мышечную и нервную активность. Если малыш плохо спит, лучше вечером также играть в активные игры.

 - Активные игры, которые одновременно развивают мышление.

 - Массаж. Он уменьшает частоту пульса, понижает возбудимость нервной системы.

 Хорошо бы отдать ребенка в спортивную секцию. Показаны такие виды спорта, где ребенок учится соблюдать правила, контролировать себя, взаимодействовать с другими игроками. Это командные игры. Такие как, хоккей, футбол, баскетбол.

У гиперактивных детей может проявиться выраженная способность к определенному роду занятий. Например, музыка, спорт или шахматы. Следует развивать это увлечение. К сожалению, некоторые дети так никогда и не избавляются от гиперактивности; у них больше шансов стать в дальнейшем хроническими алкоголиками или психически больными людьми.

 Сохранившиеся признаки гиперактивности и импульсивности следует учитывать при профессиональной ориентации. Однако обычно прогноз у гиперактивных детей благоприятный. По мере роста и взросления симптомы гиперактивности ослабевают.

Гиперактивный ребенок зачастую сложен в общении. Родители такого ребенка должны помнить, что малыш не виноват. Строгое воспитание не подходит гиперактивным детям. Нельзя кричать на ребенка, сурово наказывать, подавлять. Общение должно быть мягким, спокойным, без эмоциональных всплесков как положительных, так и отрицательных. Не стоит перезагружать ребенка дополнительными занятиями. Но и нельзя позволять все такому ребенку, иначе он быстро начнет манипулировать родителями. Стоит поощрять ребенка даже за незначительные достижения. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся.

У 70% гиперактивных детей этот симптом сохраняется в подростковом возрасте. У 50% детей синдром гиперактивности сохраняется во взрослом возрасте. В подростковом и взрослом возрасте остается утомляемость, неспособность к обучению, невнимательность. Часто гиперактивные дети талантливы. Признаки гиперактивности наблюдались у множества известных людей, например, у Томаса Эдисона, Линкольна, Сальвадора Дали, Моцарта, Пикассо, Диснея, Эйнштейна, Бернарда Шоу, Ньютона, Пушкина, Александра Македонского, Достоевского.



**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ,**

**КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ:**

***1.В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.***

***2.Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».***

***3.Говорите сдержанно, спокойно, мягко.***

***4.Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.***

***5.Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.***

***6.Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания(например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).***

***7. Проявляйте последовательность в соблюдении установленных правил и в приме­нении мер наказания.***

***8. Чувство гнева и возмущения - это нормальное явление, но оно поддаётся контролю и совсем не означает, что вы не любите своего ребёнка.***

***9. Старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлаждённом состоянии, ук­peпляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.***

***10.Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его на­ходит.***

***11. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личностных качеств сво­его ребёнка. Например, советую говорить так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».***

***12.. Предлагайте ребёнку очень чёткое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите вре­мя утреннего подъёма, еды, игры, просмот­ра телевизора, для занятий, работы по дому и отхода ко сну. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребёнок всё равно будет его нарушать. По­степенно такая организация жизни будет действовать на него успокаивающе. Он об­ретёт уверенность и сможет в дальнейшем многое делать самостоятельно.***

***13. Учите ребёнка выполнять новые или сложные задания, используя для этого со­четание практических действий с корот­ким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять их так, как надо.***

***14. Для закрепления различных навыков и умений ребёнку с повышенной активнос­тью требуется больше времени, чем здоро­вым детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.***

***15. Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его соб­ственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных компози­ций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребёнок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок помогают сконцентриро­вать внимание. Ребёнок, у которого повыше­на активность, не в состоянии сам отфильт­ровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему за­ниматься делом.***

***16. Предлагайте ребёнку не больше одного дела одновременно; давайте ему только од­ну-единственную игрушку; прежде чем он займётся раскрашиванием, уберите со стола всё лишнее; когда ребёнок садится делать уроки, выключайте радио и телевизор.***

***17. Определите для ребёнка круг обязан­ностей, которые имеют существенное значе­ние для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоян­ным наблюдением и контролем. Советую от­мечать и хвалить усилия ребёнка, даже если результаты далеки от совершенства.***

***18. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребёнка. Спокойно вмешивай­тесь в ситуацию, чтобы избежать неприятно­стей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуа­цию. В этих случаях полезно увести ребёнка на несколько минут из зоны конфликта в «священную рощу» - его комнату.***

***19. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми одновременно из-за того, что ребёнок слиш­ком легко возбуждается. Лучше всего при­глашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, дей­ствующие в вашем доме.***

***20. Старайтесь не проявлять к ребёнку излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов за него, но не допускайте и всепро­щения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она под­даётся улучшению и управлению.***

***21. Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны ребёнку. Давайте их ре­гулярно. Следите за их воздействием на ре­бёнка и сообщайте об этом лечащему врачу..***

***22.Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.***

***23.Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.***

***24.Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе -длительные прогулки, бег, спортивные занятия.***

***25.Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.***