



ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Основные причины гиперактивности

Проблема гиперактивности уже давно изучается детскими невропатологами и психиатрами. На сегодняшний момент выделяют следующие причины возникновения СДВГ (синдрома гиперактивности и дефицита внимания):

- Наследственная предрасположенность (у гиперактивного ребенка кто-то из родителей гиперактивен).
- Хронические заболевания матери (аллергия, астма, экзема, заболевания почек, давление и т.д.).
- Проблемы, возникшие во время беременности (поздние токсикозы, стрессы, нехватка витаминов и аминокислот, приём лекарств).
- Осложненные роды (затяжные, стремительные, кесарево сечение, родовые травмы и т.д.).
- Социально-психологические проблемы (неблагоприятный микроклимат в семье, отсутствие одного из родителей, алкоголизм родителей, плохие условия проживания, неправильная линия воспитания (чрезмерная требовательность и строгость, либо, наоборот, излишняя опека)).
- Загрязненная окружающая среда (экологическое неблагополучие способствует росту нервно-психических заболеваний, в том числе и СДВГ).

Признаки гиперактивности

Ребенок, страдающий СДВГ, может иметь следующие характерные особенности поведения:

- Дефицит активного внимания
 1. непослушавтелен;
 2. не способен долго удерживать внимание, не может сосредоточиться;
 3. невнимателен к деталям;
 4. при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;
 5. плохо слушает, когда к нему обращаются;
 6. с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;
 7. испытывает трудности в организации;
 8. избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;
 9. легко отвлекается;
 10. часто сменяет деятельность;
 11. часто бывает забывчив;
 12. легко теряет вещи.

- Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает;
2. проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, теребит пальцами волосы, одежду и т.д.);
3. часто совершает резкие движения;
4. очень говорлив;
5. быстрая речь.

➤ Импульсивность, повышенная нервная возбудимость

1. Начинает отвечать, не дослушав вопрос;
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;
3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);
4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);
5. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из вышеперечисленных признаков, можно предположить, что ребенок гиперактивен. Но диагноз «гиперактивность» или «синдром гиперактивности дефицита внимания» (СДВГ) может поставить только врач-невропатолог на основе специальной диагностики и только после заключения других специалистов!!!



**Несколько рекомендаций помогут вам оптимально
организовать жизнь гиперактивного ребёнка:**

1. Запрещайте правильно. При общении с гиперактивным ребёнком не используйте отрицания, отрицательную частицу «не», слова «нет» и «нельзя». Лучше переформулировать запреты, например, «Не ходи по газону!» следует заменить на «Лучше играй на дорожке». То есть, запрещая что-то малышу, сразу предлагайте альтернативу.
2. Задачи ставьте чётко. Детей с СДВГ отличает слабо развитое логическое и абстрактное мышление. Поэтому задания нужно озвучивать чётко. В общении с ребёнком употребляйте короткие простые фразы, избегая сложных формулировок.
3. Соблюдайте последовательность. Гиперактивным, невнимательным детям лучше не давать несколько поручений одновременно, как «переоденься, и сложи одежду, помой руки и скорей садись обедать». Ребёнку будет трудно

сразу воспринять всю информацию. Скорей всего, он отвлечётся и забудет выполнить всё, что нужно. Лучше давать поручения одно за другим, сохраняя логическую последовательность.

4. Следите за временем. Гиперактивным детям сложно ощущать время, поэтому родители должны сами следить за тем, сколько времени малыш тратит на выполнение того или иного задания.

5. Приучайте к режиму дня. Распорядок дня — основа нормальной жизни гиперактивного ребёнка. Ребёнок должен достаточное количество времени спать (не менее 8-10 часов в сутки), кушать, заниматься (учиться), играть, гулять в одно и то же время. Не забывайте хвалить малыша, если он соблюдает правила.

6. Будьте позитивно настроены. Радуйтесь успехам ребёнка, хвалите его, поддерживайте. Малыш должен чувствовать, что о нём заботятся и помогают справиться со сложностями. Сглаживайте конфликты.

7. Чётко обозначьте критерии хорошего поведения. Вседозволенность — не лучшая тактика воспитания. Ребёнок должен понимать, что ему можно, а что нельзя; как вести себя красиво, а как — нет.

8. Создайте комфортные условия для развития ребёнка. У малыша должно быть своё место в доме, где он может спокойно играть и заниматься. Не отвлекайте ребёнка от занятий. Следите за тем, чтобы он не переутомлялся.

9. Создайте возможности для траты излишков энергии. Гиперактивным детям лучше иметь хобби. Хорошо, если это будет спорт, где ребёнок сможет выплеснуть излишнюю энергию. Больше гуляйте на свежем воздухе.

Непросто рекомендовать, что конкретно нужно делать с гиперактивностью малыша, ведь каждый случай индивидуален и порождён разными причинами. Главное — быть любящими и терпеливыми родителями, которые помогут малышу адаптироваться в окружающем мире и справиться с трудностями, с которыми он сталкивается.

