

## Гиперактивность у детей

В медицине проявление повышенной активности называют гиперактивностью, или гиперкинезом. Существуют и другие термины, которые также определяют повышенную, неконтролируемую двигательную активность человека. Когда ребёнок серьёзно поражён этим недугом, он неспособен к длительной концентрации внимания, в состоянии спокойно сидеть на стуле, его как бы изнутри распирают какие-то силы.

Такое состояние часто связано с нарушением центральной нервной системы, но иногда возникает в результате эмоциональных стрессов и переутомления.

Гиперактивный ребёнок может довести до отчаяния родителей, если они не понимают, что это заболевание. Что происходит, когда в умах и сердцах матерей и отцов сталкиваются подлинная любовь к своему сыну (дочери) и сильное раздражение из-за постоянного напряжения, в котором им приходится жить? Неизбежным результатом становится чувство родительской вины, которое оказывает сильное отрицательное воздействие на настроение и может даже стать пагубным для здоровья.

Родители должны знать, с какими проблемами сталкивается гиперактивный ребёнок и какие трудности он испытывает.

Во-первых, у него могут накапливаться и усиливаться проблемы психологического характера, в основном из-за отношения к нему сверстников. Энергия ребёнка, его нервный характер раздражают не только взрослых, но и окружающих его детей. Моментально и непредсказуемо он может переходить от смеха к слезам, вызывая у сверстников подозрение в том, что он какой-то не такой, очень странный. Как реакция на негативное отношение окружающих у ребёнка может возникнуть ощущение собственной неполноценности.

Во-вторых, слишком активный ребёнок часто сталкивается с серьёзными проблемами в годы обучения в школе. Ему трудно, а подчас просто невозможно спокойно усидеть на месте и выполнять требования, предъявляемые к ученикам на занятиях. Промежуток времени, в течение которого он может фиксировать на чём-то своё внимание, минимален. Когда учитель объясняет материал или даёт задание, ребёнок начинает озорничать, отвлекаться на что-нибудь постороннее. Это отрицательно сказывается на его успехах и вызывает негативную реакцию взрослых.

Существует и другая трудность при обучении гиперактивных в школе – проблема визуального восприятия. У ребёнка может быть абсолютно нормальное зрение, но он неспособен правильно воспринимать смысл символов в печатном материале. Поэтому ему трудно научиться читать и писать.

Чтение требует способности воспринимать символы и без искажений передавать их в мозг, где они интерпретируются и получают своё словесное выражение. Любое нарушение в этой функциональной цепочке снижает «качество конечного результата». Более того, этот процесс обработки зрительных сигналов должен происходить достаточно быстро, чтобы обеспечить необходимую пропускную способность для потока идей и образов, которые «исходят» от письменного материала. У многих гиперактивных детей, скорее всего, просто не

сформирован в достаточной степени неврологический аппарат, что затрудняет развитие этих навыков и умений. Поэтому такие дети обречены переживать неудачи, особенно во время учёбы в первом классе.

### ***Существуют ли методы приучения к порядку и дисциплине гиперактивных детей?***

Иногда считают, что ребёнку с повышенной активностью можно всё прощать только потому, что у него наблюдаются проблемы физического и психологического характера. С этим никак нельзя согласиться. Понимание определённых пределов дозволенного необходимо каждому человеку для формирования чувства безопасности. Гиперактивные мальчики и девочки не составляют исключения из этого правила. Эти дети должны нести такую же ответственность за своё поведение, как и остальные члены семьи.

Конечно, все требования, предъявляемые ребёнку должны соответствовать его специфическим особенностям и возможностям.

Как же контролировать поведение детей с повышенной активностью?

### **Тринадцать полезных советов родителям гиперактивных детей**

1. Проявляйте последовательность в соблюдении установленных правил.
2. Следите за своей речью, говорите медленно, спокойным тоном. Чувство гнева и возмущения – это нормальное явление, но оно поддаётся контролю и совсем не означает, что вы не любите своего ребёнка.
3. Старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлаждённом состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы. Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его находит.
4. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя».
5. 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».
6. 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.
7. 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. 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.

8. 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.

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

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

### **Что ждёт в будущем ребёнка, страдающего гиперактивностью?**

Помощь чаще всего приходит оттуда, откуда её никто не ждёт. В результате изменений в детском организме, связанных с процессом полового созревания, часто случается, что ребёнок в возрасте между двенадцатью и восемнадцатью годами из гиперактивного превращается в спокойного человека. Этим, наверное, объясняется тот факт, что мы редко видим взрослых прыгающими через стулья или катающимися по полу. Правда, для родителей, совершенно измученных постоянной погоней за неугомонным двухлетним малышом, слабое утешение узнать, что критический период продлится ещё каких-то девять-десять лет.

Чтобы укрепить свою уверенность в положительном результате, перечитайте ещё раз советы и чётко следуйте им.

**Будьте оптимистами!**