

## Гиперактивный ребенок

«Моторчик», «вулканчик», «егоза» – такими прозвищами награждают гиперактивного ребенка взрослые.

**Синдром гиперактивности** представляет собой форму хронических нарушений поведения в детском возрасте.

К *внешним проявлениям* гиперактивности относят:

- повышенную двигательную активность;
- импульсивность;
- невнимательность;
- отвлекаемость.

Сказать о гиперактивном ребенке, что он непоседлив, – значит, не сказать ничего. Он подвижен, как ртуть. Проникая во все щели, проваливаясь во все ямы, исследуя все чердаки и подвалы, за все задевая и все опрокидывая, набивая себе синяки и шишки, носится он по детскому саду, школе, двору или улице. Его руки в постоянном движении, на месте ему усидеть трудно. Он постоянно теряет свои вещи. У него проблемы во время приема пищи – он все разливает, роняет. Присутствие взрослого не является для гиперактивных детей сдерживающим фактором. Они и при взрослых ведут себя так, как остальные дети могут вести себя только в их отсутствии.

Проявления гиперактивности можно наблюдать с первых месяцев жизни ребенка (плохо спит, много плачет, часто срыгивает, раздражителен, есть трудности при кормлении, вылезает из пеленок, рано начинает ползать, везде лезет, даже если это опасно) и до 14-15 лет, но **наиболее часто синдром дает о себе знать в дошкольном и младшем школьном возрасте**. Пик проявления синдрома гиперактивности приходится на возраст 6-7 лет, а к 14-15 постепенно уменьшается. Среди мальчиков синдром встречается в 2-3 раза чаще, чем среди девочек.

Как правило, **в основе синдрома гиперактивности** лежат минимальные мозговые дисфункции (ММД). Это последствия ранних повреждений мозга. Наличие ММД определяет врач-невропатолог. При необходимости назначается медикаментозное лечение – препараты, влияющие на обменные процессы в центральной нервной системе и стимулирующие созревание тормозных и регулирующих структур мозга.

Однако подход к лечению должен быть комплексным. Ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться. При оказании своевременной лечебной и педагогической поддержки, при благополучном личностном развитии гиперактивный ребенок способен адаптироваться в обществе, в дальнейшем вести нормальную трудовую жизнь, адекватно устанавливать межличностные отношения.

**Некоторые рекомендации** при общении с гиперактивным ребенком:

- гиперактивному ребенку как воздух нужен жесткий режим дня. Необходимо обеспечивать его ежедневное выполнение, в этом случае вы сможете снять большую часть конфликтов, касающихся режимных моментов: сон, утренний туалет, одевание. Повторяющиеся изо дня в день ритуалы

позволят упорядочить картину мира для ребенка, внести в его стремительно изменяющийся мир элементы постоянства и спокойствия;

- для гиперактивных дошколят и младших школьников словесные запреты не значимы, не воспринимаются ими. Действовать надо «через тело» – поглаживать, прикасаться;

- заниматься с ребенком в начале дня, а не вечером. Занятия должны быть очень короткими (не больше 10 минут), иметь четкий план, т.к. концентрация, устойчивость внимания ребенка очень слаба;

- сдерживайте свои отрицательные эмоции, гнев, раздражение, откажитесь от физических наказаний;

- придерживайтесь «позитивной модели» в отношениях с ребенком. Хвалите, поддерживайте, укрепляйте уверенность в себе. Избегайте постоянных слов «нет» и «нельзя»;

- мягко контролируйте действия ребенка, стараясь объяснять ему причины тех или иных запретов;

- старайтесь избегать скоплений людей, ограничьте до минимума время просмотра телевизионных передач, исключите компьютерные игры;

- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития и способностям;

- договаривайтесь с ребенком о тех или иных действиях заранее;

- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости и неаккуратности ребенка, если они не связаны с его здоровьем и жизнью. Не подбирайте за ним вещи и игрушки. Наказание естественными последствиями проступков очень действенно;

- тщательный подбор кружков и секций, где внешняя деятельность (танцы, театр, гимнастика, плавание) была бы направлена на конструктивный смысл (внешнее внесение смысла).