

Что делать родителям гиперактивного ребенка?

Ежедневно тысячи родителей вводят в строку поиска запрос: что делать с гиперактивным ребенком? У психологов есть практические советы для взрослых, которые сталкиваются с такой "проблемой".

Понятие гиперактивности

Гиперактивность – не проблема. Гиперактивных детей нельзя называть «трудными». Но они нуждаются в максимально комфортных психологических условиях для того, чтобы успешно социализироваться и раскрыть личный потенциал.

У рассматриваемой особенности есть полное название – синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Так как его одновременно изучают психологи, неврологи, педиатры и педагоги, встречаются альтернативные наименования. Психологи основываются на способности ребенка к мелкой моторике и ориентированию в пространстве, предпочитая термины «гиперактивность» и «повышенная двигательная активность». Неврологи определяют СДВГ как «двигательную неловкость» или «минимальные церебральные нарушения движений».

Признаки гиперактивности у ребенка

Чуть больше двадцати лет назад гиперактивность относили к разновидностям задержки психического развития, что со временем было опровергнуто.

Сегодня СДВГ – это гиперклиническое расстройство. Для его диагностики необходимо, чтобы не менее 8 из 15 признаков, которые будут перечислены ниже, проявились в первые семь лет жизни ребенка и наблюдались не менее шести месяцев. Речь идет о том, что ребенок:

- Нетерпим, непоседлив, взбудоражен.
- Не может усидеть на месте, постоянно двигается, дергается.
- Отвлекается на любые раздражающие факторы. Не усваивает программу детского сада или школы.
- С трудом дожидается своей очереди в играх.
- Не следует заданиям в играх, провоцирует конфликты.
- Проявляет беспокойство во время игр, стремится привлечь внимание к себе.
- Отвечает, не стараясь дослушать вопрос и подумать. Часто дает неуместные ответы.
- Много разговаривает, глотает окончания слов, проявляет чрезмерную общительность, непокорен.
- Перебивает других во время разговора. Настаивает на своей правоте.
- Через силу следует инструкциям.

- Переключается с одного задания на другое. Забывает, отвлекается.
- Увлекается чем-либо так, что не слышит, когда к нему обращаются.
- Теряет вещи, школьные принадлежности, игрушки.
- При передвижениях активен, настолько, что не замечает препятствий.
- Плохо спит, видит кошмары, бывает недержание мочи.

Данные признаки гиперактивности можно легко спутать с непоседливостью, просто активным темпераментом, упрямством или непослушанием.

Признаки активного ребенка

Важно осознать, что гиперактивный ребенок поступает, таким образом, потому что устроен «по-другому». Его нейронные процессы протекают иначе, выходя за общепринятые границы. У гиперактивного ребенка мозг работает циклично (5-15 минут работы и 3-7 минут восстановления). Свои особенности имеет функционал слухового анализатора, присутствуют проблемы с координацией и речью.

ВАЖНО: Диагностировать гиперактивность может только врач, основываясь на наблюдениях за пациентом, а также на результатах анализов крови, МРТ мозга и ЭЭГ.

Советы психологов родителям, которые не знают, что делать с гиперактивным ребенком

Чтобы справиться с гиперактивным ребенком, родителям нужно прислушаться к данным советам:

- **Создайте ежедневные ритуалы.** Гиперактивный ребенок должен иметь строгий режим дня – от утренней зарядки до чтения сказки перед сном. Чем последовательнее вы будете, тем меньше у маленького члена семьи будет проявляться чрезмерное перевозбуждение.
- **Позаботьтесь о погоде в доме.** Если в семье царит спокойная и доброжелательная атмосфера, разрушительная активность сводится к нулю. Не ссорьтесь, не устраивайте шумных торжеств, не допускайте прихода неожиданных гостей.
- **Отдайте ребенка в спортивную секцию.** Еще один полезный совет психологов родителям, которые не знают, что делать с гиперактивным ребенком. Если направить бурлящую энергию малыша в позитивное русло, можно добиться колоссальных результатов. Выберите любой вид спорта. Плавание, гимнастика, футбол, единоборства, акробатика, и др.
- **Найдите «золотую середину».** Не давите на гиперактивного ребенка. Психологи рекомендуют сбавить обороты, перестать предъявлять

завышенные требования, совершенно исключить жестокие наказания, как и излишнюю заботу. Дети любого возраста отлично распознают слабые стороны взрослых и быстро превращаются в манипуляторов. Но слов похвалы не жалейте. Гиперактивный малыш должен осознавать, что совершает маленькие победы, когда ведет себя должным образом.

- **Оградите гиперактивного ребенка от лишних впечатлений.** Психологи советуют избегать мест скопления людей, ограничивать контакты с телевизором и интернетом. Но пара добрых мультфильмов в день не повредит, ведь во время просмотра гиперактивный непоседа тренирует усидчивость.
- **Продумайте меню.** Питание гиперактивных деток должно быть полезным. Минимум сладостей, колбас и магазинных полуфабрикатов, а также продуктов, содержащих искусственные добавки. Максимум овощей, фруктов, продуктов с кальцием, железом и магнием.
- **Проявите терпение.** Родителям следует принять проявления гиперактивности, как особенности характера своего чада. Ребенок может не услышать с первого раза ваших просьб – сдержанно повторите несколько раз. Воздержитесь от крика, так как нетерпимость родителя плохо скажется на малыше. Лучше ласково погладьте его по голове, обнимите, посмотрите в глаза и снова повторите то, что хотели сказать.
- **Призовите на помощь музыку.**
- Гиперактивным детям показаны спокойные позитивные мелодии, которых очень много среди классических произведений. Чаще включайте музыку и наблюдайте за тем, как реагирует маленький слушатель.
- **Обустройте уютный детский уголок.** У гиперактивного малыша должно быть местечко, где он чувствует себя защищенным настолько, чтобы самостоятельно победить негативные эмоции и прийти в себя. Используйте для оформления такого уголка нейтральные цвета и любимые вещи ребенка.

Заметив первые признаки беспокойства или агрессии, переключите внимание гиперактивного ребенка на другую деятельность. На начальной стадии подобные приступы купируются легко и быстро.

Общие советы родителям гиперактивных детей

Психологи единодушно советуют родителям гиперактивных детей пересмотреть собственные взгляды на жизнь и поведение. Необходимо осознать всю глубину проблемы и то, что ребенок ни в чем не виноват. Только в этом случае подберутся правильные слова и тональность общения. Выработайте в себе терпение, разумную строгость, последовательность, доброту и мудрость. Это вполне достижимая цель, ведь безграничная любовь к ребенку у вас уже есть.

Помните, что ребенок с СДВГ не воспринимают отрицательные стимулы («нет», «нельзя», «не ходи», «не бери», «запрещаю» и т.д.), выговоры, словесные и физические наказания. Зато гиперактивные дети отлично реагируют на одобрение и похвалу. Стройте отношения на основе взаимопонимания и согласия, спокойно добивайтесь того, чтобы ребенок слушал, слышал и запоминал ваши слова.

Поддерживайте с ребенком физический контакт ежедневно – целуйте, обнимайте, прижимайте к себе, передавайте ему свою умиротворенную уверенность. Придумывайте общие развлечения, чаще гуляйте и играйте вместе, продумайте систему вознаграждений за хорошее поведение. Ребенок должен понимать, чего от вас ждать в любой ситуации (когда он послушен или нарушает правила). Со временем это даст замечательный эффект – вы сблизитесь, начнете безоговорочно доверять друг другу, а недуг постепенно сойдет на «нет».