

"Гиперактивность - что это?"

 Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегает, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребенка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных.

**Гиперактивность – это болезнь, которую необходимо лечить.**

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью, определяется тремя основными критериями (симптомокомплексами).

1. Один из самых важных – ребенок не способен удерживать внимание на деталях, из-за чего допускает ошибки при выполнении любых заданий. Он не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь, поэтому создается впечатление, что он просто игнорирует слова и замечания окружающих. Невнимательный ребенок не умеет доводить выполняемую работу до конца, что часто воспринимается как протест. Все дело в том, что он не в состоянии усвоить и придерживаться правил, предлагаемых инструкцией. Невнимательные дети нередко сталкиваются с большими трудностями в процессе организации собственной деятельности. Они стараются избегать заданий, требующих длительного умственного напряжения, часто отвлекаются на посторонние стимулы и постоянно все забывают.

2. Гиепрактивные дети суетливы, никогда не сидят спокойно. Нередко бывают болтливы. Часто беспричинно двигают кистями рук, стопами, елозят на стуле, постоянно оборачиваются. Они не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивают без разрешения, ходят по группе и т. п. Двигательная активность такого ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно. Гиперактивные дети не могут играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным. Они всегда нацелены на движение.

3. Об импульсивности ребенка свидетельствуют следующие признаки. Он часто отвечает на вопросы, не задумываясь и не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы. Независимо от ситуации и обстановки такой ребенок с трудом дожидается своей очереди: вмешивается в разговоры, игры, пристает к окружающим.

Говорить о гиперактивности и импульсивности также можно только в случае, если перечисленные выше признаки сохраняются на протяжении полугода.

**Порядок общения родителей с ребенком**

Для родителей очень важно подобрать верный тон, не срываться на крик или не впадать в безудержное сюсюканье. В общении с таким ребенком следует быть мудрым, добрым и терпеливым.

У детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний родителям вообще следует отказаться.

Необходимо с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на принципах согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать ему делать все, что вздумается. Нужно объяснить, почему это вредно или опасно. Если не получается – отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Выражая недовольство, ни в коем случае не следует манипулировать чувствами ребенка и уж тем более его унижать. Следует эмоционально поддерживать дошкольника во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Также очень важен физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – со временем это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми.

Необходимо поддерживать здоровый психологический микроклимат в семье. Следует оградить ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает ссора, он не должен видеть, а тем более быть ее участником. Родителям нужно как можно больше времени проводить с малышом, играть, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет не только для ребенка, но и родителей, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

Если есть возможность, лучше выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, т. е. отвести для него собственную "территорию". В оформлении следует избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов, он сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Организация жизни должна действовать на детей успокаивающе. Для этого необходимо составить распорядок дня и соблюдать время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр. Можно определить для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держать под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Важно отмечать и хвалить прилагаемые им усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Дав ребенку новое задание, лучше показать, как его выполнять, подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы очень важны. Не следует перегружать внимание дошкольника. На определенный отрезок времени можно поручить только одно дело, чтобы он мог его завершить (например, с 8.30 до 9.00 убирать свою постель). Некоторые психологи советуют использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала следует обговорить задание, а потом подключать технику. По мнению специалистов, это будет способствовать снижению агрессии.

Любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должен быть вознагражден: в качестве приза может выступать маленький подарок, слова похвалы и одобрения. Примером поощрения могут служить разрешение в качестве разовой поблажки посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени, лишний раз сходить на прогулку или купить вещь, о которой он давно мечтает; угощение специальным десертом, предоставление возможности поучаствовать в играх вместе с взрослыми (лото, шахматы).

Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в выходные он должен получить дополнительное вознаграждение (например, поездку вместе с родителями за город, экскурсию в зоопарк, поход в театр и др.). При неудовлетворительном поведении родители могут словесно высказать свое неодобрение.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Поэтому родителям не следует ходить с ним часто в гости, крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему дошкольника.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны для гиперактивного ребенка. Они позволяют сбросить избыток энергии. Главное – следить, чтобы он не устал, оберегать от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Весьма нелегко, но очень важно научить ребенка "остывать" и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого можно воспользоваться следующими приемами. Когда дошкольник проявляет чрезмерную активность, рекомендуется мягко остановить его, не повышая голоса, предложить отдохнуть, обнять за плечи, ласково погладить по головке, обратить внимание на окружающих детей и игрушки, попросить сказать, что делают папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать и т. д.