

# Консультация для родителей

Подготовила воспитатель Степашова Г.Ю.

## Что такое гиперактивность?

Сам термин «гиперактивность» означает сильно повышенную активность и возбудимость человека. Гиперактивность наиболее часто встречается у детей, так как они хуже контролируют свои эмоции.

*При гиперактивности обычно не уравновешена нервная система. У ребенка возникают поведенческие расстройства, требующие коррекции. В современном мире все больше детей страдают этим расстройством.*

### **Обычно гиперактивный ребенок имеет такие нарушения:**

- Не может длительно концентрировать внимание на каком-либо действии. Это особенно часто приносит проблемы в школе.

Ведь ребенку трудно высидеть урок, слушать учителя, выполнять задания. Такие дети забывчивы, рассеяны. Даже надолго усидеть перед телевизором проблематично для таких детей.

- Повышенная эмоциональность и импульсивность.

Гиперактивные дети часто не могут контролировать свои эмоции, выплескивая их на окружающих, совершают неожиданные импульсивные действия.

- Двигательная активность сверх меры.

Многие дети особенно в дошкольном и начальном школьном возрасте бывают довольно подвижны. Однако гиперактивные дети выделяются даже на их фоне. Они не могут усидеть на месте, буквально приплясывают, если их усадили. В движении находятся их кисти рук, ноги, бегают глазки, меняется мимика.

Если у ребенка имеется одно или два и приведенных выше нарушений, то, скорее всего, это просто возрастные особенности поведения. С возрастом ребенок научится лучше контролировать свои эмоции, его поведение выровняется. Однако если у малыша все перечисленные нарушения, то это повод проконсультироваться со специалистом.

Важно вовремя заподозрить и диагностировать это нарушение, чем потом пожинать плоды непонимания своего чада.

Считается, что наиболее ярко синдром гипердинамической активности проявляется в дошкольном (4-5 лет) и начальном школьном возрасте (6-8 лет). Ребенок попадает в детский коллектив и не выдерживает современного темпа обучения.

Сразу проявляются все признаки его гиперактивности: с ребенком не справляется воспитатель или учитель, он не усваивает программу обучения и прочие проблемы его поведенческих нарушений.

Однако первые признаки гипердинамического синдрома можно обнаружить еще в младенческом возрасте. Такие детки очень подвижны и эмоциональны: выпутываются из пеленок, падают, стоит лишь на мгновение отвернуться, плохо спят, их сон поверхностный, беспокойный, а могут всю ночь прокричать без причины.

По мере взросления поведение гиперактивных детей продолжает «радовать» родителей: выбираются из манежей и колясок, часто падают, везде влезают, все опрокидывают.

Малыши уже в 1-2 года активные и чрезмерно подвижные, мамы едва успевают за ними. Их не интересуют игры, где нужно думать, складывать, строить. Гиперактивному малышу трудно дослушать сказку, досмотреть мультфильм, он не может сидеть на месте.

Что делать родителям, если они заподозрили в ребенке синдром гиперактивности?

Очень часто гиперактивность путают с нормальным поведением ребенка, ведь большинство детей в возрасте 3-7 лет довольно активны и импульсивны, трудно контролируют эмоции. Если ребенок неусидчивый, часто отвлекается, то говорят, что он гиперактивный. Однако для детей младших классов недостаток концентрации внимания и невозможность долго усидеть на месте обычно является нормой. Поэтому гипердинамический синдром бывает непросто диагностировать.

Если ребенок помимо дефицита внимания и повышенной активности имеет проблемы с установлением отношений со сверстниками, невнимателен к чувствам других, не учится на своих ошибках, не умеет приспосабливаться к обстановке, то эти признаки указывают на патологию – синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ).

С точки зрения неврологии этот диагноз является довольно серьезным и ребенку необходимо лечение, чем раньше, тем лучше.

Основные признаки, помогающие распознать гиперактивность ребенка:

1. **Ребенок обладает повышенной беспричинной двигательной активностью.** Он все время крутится, прыгает, бегает, везде лезет, даже если знает, что нельзя. У него отсутствует процесс торможения в ЦНС. Он просто не может себя сдерживать.
2. **Не может усидеть на месте,** если его усадить, то он крутится, встает, ерзает, не может сидеть спокойно.
3. **При разговоре часто перебивает собеседника, не выслушивает вопрос** до конца, говорит не по теме, не задумывается.
4. **Не может тихо сидеть.** Даже играя, он шумит, пищит, делает неосознанные движения.
5. Не может выстоять очередь, капризничает, нервничает.
6. **Имеет проблемы при контакте со сверстниками.** Вмешивается в чужие игры, пристаёт к детям, не умеет дружить.

7. Не считается с чувствами и потребностями других людей.
8. **Ребенок очень эмоционален, не имеет возможности контролировать ни положительные, ни отрицательные эмоции.** Часто устраивает скандалы и истерики.
9. **Сон ребенка беспокойный**, днем часто вообще не спит. Во сне ворочается, сворачивается калачиком.
10. **Быстро теряет интерес к занятиям**, перескакивая с одного на другое и не доводя до конца.
11. **Ребенок рассеянный и невнимательный**, не может сконцентрировать внимание, часто делает из-за этого ошибки.

Родители гиперактивных детей сталкиваются с трудностями с ранних лет. Ребенок не слушается родителей, необходимо все время его контролировать, постоянно находится рядом.

Иногда вызывающее поведение может быть обусловлено возрастными изменениями, к примеру часто двухлетние малыши перестают слушаться родителей, а трехлетки закатывают истерики по любому поводу.

Основными причинами, которые могут вызывать нарушение функций нервной системы ребенка, а, следовательно, и синдром гиперактивности, специалисты считают следующие ситуации:

- Наследственность (генетическая предрасположенность)
- Повреждения клеток мозга во внутриутробном периоде или во время родовой деятельности.

Это могут быть гипоксия плода, инфекции, родовые травмы.

- Нарушения, вызванные в результате неблагоприятной обстановки в семье, ненормальными условиями обитания, неправильного воспитательного процесса, заболеваниями и травмами после рождения.

*По статистически данным гиперактивностью чаще страдают дети мужского пола. На пять мальчиков только одной девочке ставят такой диагноз.*

Воспитывать гиперактивного ребенка бывает не просто. Даже при сильной любви к своему чаду, родители не всегда могут выдерживать все его проделки, часто срываются и кричат. А бывает, что вообще перестают заниматься его воспитанием, решив «что вырастет, то вырастет».

Не редко родители пытаются привить такому малышу строгую дисциплину, жестоко пресекая все его выходки и непослушание. Ребенка наказывают за малейшую провинность. Однако такое воспитание только усугубляет проблемы поведения ребенка. Он становится более замкнутым, неуверенным, непослушным.

Ребенку с гипердинамическим синдромом требуется много родительского внимания. Необходимо стараться его выслушивать, помогать выполнять задания, развивать его усидчивость и взаимодействие с окружающим миром. *Ему нужны похвалы и награды, одобрение и поддержка, больше родительской любви.* Родители прежде, чем наказать ребенка, должны учесть, что он вполне

нормальный по интеллекту, но у него проблемы с регулированием своей моторной деятельности. Поэтому он не специально совершает то, что ему запретили, а просто не может себя остановить.

Необходимо правильно организовать режим дня. Придумать свои ритуалы. Больше гулять на улице. Желательно записать ребенка на спортивную секцию. Хорошо подойдут плавание, гимнастика, бег, верховая езда, спортивные танцы. Необходимо и дома устроить спортивный уголок, чтобы ребенку было, где выплеснуть энергию.

Отдавая ребенка в детский сад, необходимо заранее выбрать подходящий, где есть группы с возможностью играть, дети активно двигаются, выполняют задания и отвечают по желанию. Поговорите с воспитателем об особенностях малыша.

Если из-за поведения ребенка возникает конфликт в саду, то лучше забрать его оттуда. Нельзя обвинять кроху, что в этом виноват он, скажите, что просто ему

При наказании гиперактивного ребенка не стоит выбирать те, которые не дают ему двигаться: ставить в угол, сажать на специальный стул.

Несмотря на все неприятные поведенческие особенности детей с гипердинамическим синдромом, они имеют и много положительных качеств, развитию которых родители должны уделить особое внимание.

- Гиперактивный ребенок обладает креативным творческим мышлением.

Он может выдавать массу интересных идей, а если хватит терпения, то и заниматься творчеством. Такой ребенок легко отвлекается, но имеет своеобразный взгляд на окружающий мир.

- Гиперактивные дети обычно энтузиасты. Они не бывают скучными.

Интересуются многими вещами и являются, как правило, яркими личностями.

- Такие дети энергичны и деятельны, но часто непредсказуемы.

Если у них есть мотив, то они выполняют все быстрее, чем обычные дети.

- Ребенок с СДВГ очень гибкий, изворотливый, и может найти выход там, где другие не заметят, решить задачу необычным способом.

Интеллект детей с СДВГ никак не нарушен. Очень часто они имеют высокие художественные и интеллектуальные способности.

Психологи отмечают, что если у ребенка имеются признаки гиперактивности, то следует начать их устранение, чем раньше, тем лучше. Такой подход помогает избежать трудностей, возникающих из-за поведенческих нарушений ребенка, стрессов и разочарований со стороны его родителей и окружающих людей, да и самого малыша. Поэтому при установленном диагнозе СДВГ не следует

пренебрегать помощью врача – специалиста и психолога, чтобы не потерять время.

1. Обеспечьте ребенку спокойную, стабильную, нераздражающую обстановку. Это поможет снизить накопление и выброс сильных эмоций.
2. У него должны сформироваться необходимые рефлексy, которые помогут четко соблюдать распорядок дня. Например, лечь спать после того, как мама прочтет сказку или споет песенку.
3. Для сброса лишней двигательной активности необходимо организовать ребенку занятия в спортивных секциях.
4. Не заставляйте гиперактивного ребенка долго заниматься утомительной работой, сидеть на одном месте. Периодически позволяйте активные действия для выхода лишней энергии.

Устранить проблемы, связанные с гиперактивностью у детей вполне выполнимая задача. Главное давать ребенку возможность выплеснуть лишнюю энергию, заинтересовывать учебным процессом, развивать творческие способности, а главное учитывать особенности ребенка при оценке его действий.