***[Гиперактивный ребенок: что делать родителям?](http://www.podolsklogos.ru/?p=746" \o "Permanent Link to Гиперактивный ребенок: что делать?)***

В последнее время появляется всё больше детей, про которых можно сказать, что они «гиперактивные». Активность – это, конечно, хорошо, но когда активность заменяется гиперактивностью, это становится проблемой как для самого ребенка, так и для его родителей.

Гиперактивность встречается у большого количества детей и серьезно мешает их адаптации в обществе. По данным различных исследований, ей страдают от 2,2 до 18 % малышей. В 60-х годах ХХ века врачи называли гиперактивность патологическим состоянием и объясняли ее минимальными расстройствами функций мозга. В 80-х годах чрезмерную двигательную активность стали относить к самостоятельным заболеваниям, назвав «синдром дефицита (нарушения) внимания с гиперактивностью» (СДВГ). СДВГ у детей обусловлен нарушением функций центральной нервной системы и выражается в проблемах с концентрацией внимания, памятью и обучением. Мозг такого ребенка с трудом обрабатывает информацию, внешние и внутренние стимулы. Гиперактивные дети не в состоянии быть сосредоточенными продолжительное время, контролировать свои действия и отличаются неусидчивостью, невнимательностью и импульсивностью.

Признаки гиперактивных детей.

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.

2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).

5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.

6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

9. Не может играть тихо, спокойно.

10. Болтливый.

11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.

14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Рекомендации родителям

Какие же рекомендации дают психологи родителям гиперактивного ребенка и тем самым помогают им в процессе его воспитания?

*Первая группа* рекомендаций относится *к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.*

Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье.

*Вторая группа* рекомендаций касается *организации среды и окружающей обстановки в семье.*

Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

*Третья группа* рекомендаций направлена *на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности, как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.*

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

Не опускайте рук. Любите вашего норовистого ребенка, помогите ему быть успешным, преодолеть школьные трудности. Помните, что “Норовистые дети похожи на розы – им нужен особый уход. И иногда поранишься о шипы, чтобы увидеть их красоту” (Мэри Ш. Курчинка).

Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. По наблюдениям большинства врачей и психологов, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, а выявленные невротические изменения постепенно нивелируются. В мозгу у ребенка появляются связи, которых не было или они были нарушены. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности. Так что, если у вас гиперактивный ребенок, помогите ему, все в ваших руках.