**Гиперактивный ребенок. Что делать?**

|  |
| --- |
| Гиперактивный ребенок Что делатьВ последнее время родители, воспитатели и учителя все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей дошкольного возраста отличается подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и излишней эмоциональностью.  **Синдром дефицита внимания** с гиперактивностью (СДВГ) – самое распространенное психоневрологическое расстройство. СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате - заниженной самооценки.   **Выделяют три типа СДВГ:** Смешанный тип: гиперактивность в сочетании с нарушениями внимания. Это самая распространённая форма СДВГ. Невнимательный тип: преобладают нарушения внимания. Этот тип наиболее сложен для диагностики. Гиперактивный тип: преобладает гиперактивность. Это наиболее редкая форма СДВГ.  **Каковы причины СДВГ?**  Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы (наследственность), особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т.д.   **Каков оптимальный возраст для постановки диагноза СДВГ?**  Оптимальный возраст – 4-5 лет, когда уже можно объектизировать наличие расстройства внимания. СДВГ чаще встречается у мальчиков. Диагноз могут поставить только специалисты: психиатр или невролог (психоневролог).   **Как выявить ребёнка с гиперактивностью (СДВГ)**  Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка:  **Дефицит активного внимания:** 1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание. 2. Не слушает, когда к нему обращаются. 3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его. 4. Испытывает трудности в организации. 5. Часто теряет вещи. 6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий. 7. Часто бывает забывчив.  **Двигательная расторможенность:**  1. Постоянно ерзает. 2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо). 3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве. 4. Очень говорлив.  **Импульсивность:**  1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса. 2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает. 3. Плохо сосредоточивает внимание. 4. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами. 5. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты.  Если в возрасте до 7 лет, в течение полугода, проявляются восемь перечисленных признаков, то можно предположить, что Ваш ребенок гиперактивен!  **Последствия несвоевременной коррекции поведения у детей с гиперактивностью (СДВГ)**  Думать, что гиперактивность – это детская проблема ошибочно: вместе с ребёнком «взрослеют» и его проблемы, которые со временем не проходят сами по себе, а только усугубляются. Ведь если «обязанности» малыша ограничиваются самыми простыми поручениями, то взрослых ждут серьёзные жизненные задачи. Неспособность планировать свою работу, неспособность сконцентрироваться и последовательно выполнить задание, неспособность наладить контакт с другими людьми – все это может быть следствием синдрома гиперактивности. Ребенок с диагнозом СДВГ находится в особой группе риска и подвержен развитию психологических расстройств.  По статистике, у половины детей с диагнозом СДВГ возникают серьезные проблемы в зрелом возрасте. Они чаще попадают в криминальные истории, уходят из дома, легче подсаживаются на иглу…. Они склонны к неоправданному риску, сталкиваются с карьерными трудностями. Зарубежная статистика такова: 32–40% детей с СДВГ бросают школу,50–70% почти не имеют друзей, 30% попадают в аварии, а 20–30% беременеют в подростковом возрасте. Они в 4–7 раз больше подвержены травмам, нежели их сверстники.  Эксперты из Научного центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского на основании собственных исследований пришли к выводу: более 90% игроманов, которые попадали к ним на лечение, в детстве страдали СДВГ. Кроме того, у гиперактивных людей повышены риски развития депрессий и склонность к суицидам. С возрастом симптомы могут слабеть, но полностью не исчезают.  **Рекомендации родителям**   * В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь "позитивной модели". Подчёркивайте его успехи и поощряйте его усилия, особенно во всех видах деятельности, требующих концентрации внимания, даже если результаты далеки от совершенства. Старайтесь реже говорить "нет" и "нельзя" – лучше попробуйте переключить его внимание. * Разговаривайте с ребёнком всегда сдержанно, спокойно, мягко. Давайте ребёнку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. * Не давайте ребёнку длинных указаний и не читайте долгих нотаций – он вас просто не выслушает до конца. * Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию. * Поддерживайте дома четкий распорядок дня. * Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в оживлённых местах оказывает на такого ребёнка чрезмерно возбуждающее воздействие. * Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. * Невозможно и не следует подавлять повышенную двигательную активность – направьте её в нужное русло. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры, особенно такие, которые одновременно развивают внимание. * Поощряйте сильные стороны ребенка. Любые знания, умения и увлечения поднимут его самооценку и рейтинг в глазах других детей. * Больше играйте с ребёнком: через эту самую близкую и понятную ему деятельность вы многому сможете его научить. * Ребенку с гиперактивностью требуется гораздо больше внимания, чем обычным детям. Диагноз СДВГ требует от родителей малыша максимальной заботы и тепла, необходимо, чтобы ребенок чувствовал себя нужным и любимым в семье.   Конечно, не следует воспринимать эти советы как универсальный рецепт для всех. Каждый ребёнок своеобразен! Конкретные рекомендации для вашего ребенка вы можете получить у профессионального психолога.  **Профессиональная помощь ребенку с гиперактивностью (СДВГ)**  Подход к лечению ребенка с СДВГ и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка.  Наш центр предлагает психокоррекционную программу с элементами арт-терапии по работе с гиперактивными детьми. Работа ведется по трём направлениям: индивидуальная работа с гиперактивным ребенком;  групповая работа с гиперактивными детьми (в состав коррекционной группы кроме гиперактивных могут входить неуверенные, импульсивные и невнимательные дети. Численность детей в группе составляет 3-7 чел.); индивидуальная работа с родителями и их психолого-педагогическое просвещение.  **При проведении индивидуальных и групповых занятий используются следующие игры и упражнения:**   * упражнения на развитие внимания, памяти и воображения; * упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения(релаксации) * упражнения на развитие произвольности, самоконтроля, волевой регуляции; * упражнения, направленные на развитие и совершенствование * коммуникативных навыков и личностный рост. * упражнения для активизации подкорковых структур мозга.   Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось НИКОМУ, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним - вполне посильная задача. И мы вам в этом способны помочь! |