**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! |