Гиперактивные дети. Как помочь?

**Понятие гиперактивности**

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.



**Симптомы СДВГ**

Обычно симптомы СДВГ у детей начинают возникать в возрасте 2-3 лет. Однако в большинстве случаев родители обращаются к врачу, когда ребенок начинает ходить в школу, и у него обнаруживаются проблемы с учебой, которые являются следствием гиперактивности.

У ребенка симптомы гиперактивного поведения проявляются следующим образом:

* неусидчивость, суетливость, беспокойство;
* импульсивность, эмоциональная нестабильность, плаксивость;
* игнорирование правил и норм поведения;
* наличие проблем со сном;
* задержка речевого развития и т.д.

Каждый симптом является поводом для обращения к специалисту, который расскажет Вам, как успокоить гиперактивного ребенка, бороться с СДВГ и помочь малышу адаптироваться в обществе.

**Советы родителям гиперактивных детей**

**Корректно формулируйте запреты.** При общении с малышом, страдающим синдромом ДВГ, стройте предложения так, чтобы там отсутствовало отрицание и слово «нет». Например, не стоит говорить: «Не бегай по траве!», гораздо эффективнее будет сказать: «Выйди на дорожку». Даже при возникновении конфликтной ситуации старайтесь сохранять спокойствие. Если Вы что-то запрещаете ребенку, обязательно объясните в чем причина этого, и предложите альтернативы.

**Четко ставьте задачи**. Наши невнимательные гиперактивные дети отличаются слабо развитым логическим и абстрактным мышлением, поэтому такому малышу необходимо обозначать задачи более четко. При общении и работе на занятиях с ребенком старайтесь говорить максимально короткими предложениями, без лишних смысловых нагрузок. Необходимо избегать длинных формулировок.

**Будьте последовательны.** Главная характеристика гиперактивного ребенка – это невнимательность. Не рекомендуется давать таким детям сразу несколько поручений, например, «убери игрушку, вымой руки и садись ужинать». Ребенок с трудом воспримет всю информацию сразу, наверняка отвлечется на что-то другое и не станет делать ни одно задание. Поэтому при общении и работе с малышом старайтесь давать им поручения в логической последовательности.

**Контролируйте временные рамки.** Гиперактивность у детей проявляется в плохом чувстве времени, поэтому Вам необходимо самостоятельно следить за сроком, до которого работа должна быть выполнена. Если Вы хотите покормить ребенка, забрать с прогулки или уложить спать, обязательно предупредите его об этом минут за 5.

**Соблюдайте распорядок дня.**  Одним из важнейших условий при взаимодействии с ребенком является соблюдение четкого распорядка дня. Чтобы предотватить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в строго определенное время. Его необходимо оградить от длительного просмотра телепередач, особенно перед сном. Как правило, гиперактивный ребенок мало и беспокойно спит, поэтому родителям желательно вечером, перед сном, погулять с малышом, заняться чем-нибудь спокойным.

Игры, прогулки, отдых, прием пищи и отход ко сну должны выполняться в одно и то же время. Если малыш соблюдает правила, хвалите его за это. Здоровый сон не менее 7-8 часов сутки – это еще один из способов, как помочь гиперактивному ребенку стать спокойнее. Кроме того, необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, острой и соленой пищи.



**Придерживайтесь позитивной модели общения.** Ребенка следует хвалить каждый раз, когда он заслужил это, отмечая даже незначительный успех. Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Отношения ребенка с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе. Малышу необходимо ощущать, что Вы всегда поддержите его и поможете справиться с трудностями в саду или школе. Старайтесь сглаживать конфликтные ситуации, в которых замешан Ваш малыш.



**Определите рамки и критерии поведения.**  Родители гиперактивного ребенка вынуждены в целях безопасности малыша устанавливать определенные запреты. Этих запретов должно быть совсем немного, и они должны быть четко и кратко сформулированы. Инструкции должны содержать не более 5 слов, а запрет же может состоять всего из 1-2 слов, например «горячо, утюг».

Гиперактивные дети в силу своей импульсивности не могут долго ждать. Поэтому все поощрения, обещанные ребенку взрослыми, надо предоставлять им сразу.

Надо понимать, что ребенок ни в чем не виноват и что бесконечные замечания и одергивания ребенка приведут не к послушанию, а к обострению поведенческих проявлений гиперактивности.

**Создайте малышу комфортные условия.** Запомните, что вызывающее поведение ребенка, у которого обнаружена гиперактивность, является способом привлечения внимания. Уделяйте ему больше времени, играйте с ним, учите правилам общения и поведения. Если малыш неверно понял поручение, не раздражайтесь, а спокойно повторите задание. Работа должна выполняться в соответствующих условиях, например, организуйте малышу свой уголок. Во время занятий ничто не должно отвлекать ребенка, поэтому уберите лишние предметы со стола, фотографии и плакаты со стен. Обязательно оберегайте малыша от переутомления.

Так как гиперактивному ребенку трудно контролировать свое поведение, нельзя от него требовать одновременно быть внимательным, неподвижно сидеть и не перебивать взрослого. Так, во время чтения сказки взрослый может дать ребенку возможность занять свои руки игрушкой, вставлять реплики.

**Создавайте возможности для расходования избыточной энергии**. Малышу с СДВГ будет полезно иметь хобби. В первую очередь ориентируйтесь на его увлечения. Если малыш будет хорошо разбираться в какой-то области, это придаст ему уверенности в себе. Прекрасно, если ребенок занимается в спортивной секции или посещает бассейн. С помощью физических упражнений, особенно на свежем воздухе, малыш сможет выплеснуть избыток энергии и, помимо того, будет учиться дисциплине.

Многие родители жалуются, что их дети – «с мотором», никогда не устают, чем бы они ни занимались. На самом деле это не так: излишняя активность ребенка после эмоционального перенапряжения, непоседливость могут быть проявлениями общей ослабленности мозга. Поэтому родителям необходимо строить распорядок дня таким образом, чтобы не перегружать ребенка.

**Как успокоить ребенка**

Если Ваш ребенок перевозбужден, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, предложите ему воды или уведите в другую комнату. Если малыш расстроен, обнимите его, погладьте по голове – это дает положительный результат, так как физический контакт очень значим для детей с СДВГ. Хорошим средством для лечения гиперактивности у детей является принятие успокоительной ванны перед сном. В состав набора для приготовления такой ванны обычно входит экстракт шишек хмеля и хвойных деревьев. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед выбором такого вида лечения. На ночь прочитайте малышу любимую сказку или вместе посмотрите иллюстрированную книгу. Массаж или легкая музыка может помочь ребенку быстрее заснуть.

