Гиперактивность или просто характер

В последнее время все чаще можно услышать от родителей «У меня гиперактивный ребенок» или «У него шило…». Как же определить ребенок гиперактивный или у него просто много энергии. Сразу же хочется отметить что гиперактивность – это диагноз, который должен поставить специалист.

Поэтому обратимся к специалистам и выясним, что же такое гиперактивность.

Приведу отрывки из книги А.Л.Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам» - Москва, 2008.

 Гиперактивность проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством и суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребенок часто не замечает. Для детей с этим синдромом характерны чрезмерная болтливость, неспособность сидеть на одном месте, продолжительность сна всегда меньше нормы. В двигательной сфере у них обычно обнаруживаются нарушения двигательной координации, несформированности мелкой моторики и праксиса. Это неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку, несформированный почерк. Исследования польских ученых показывают, что двигательная активность детей с СДВГ на 25-30% выше нормы. Они двигаются даже во сне. (стр. 19)

Кроме того, у детей, состояние которых диагностируют как дефицит внимания и гиперактивность, наблюдается дифицитарная работа ретикулярной формации и вестибулярного аппарата. Функциональные нарушения ретикулярной формации и стволовых отделов мозга приводят к изменениям болевой чувствительности. Такие дети часто не чувствуют боли и, следовательно, не могут сочувствовать другим. Этим объясняется их безжалостное отношение к сверстникам и животным. Они могут ударить, толкнуть, укусить, другим способом проявить агрессию. Кроме того, они способны совершать агрессивные действия и по отношению к себе. (стр. 26)

Диагностические критерии гиперактивности по классификации DSM-IY

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах, сидя на стуле, крутится, вертится.
2. Часто встает со своего места во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
4. Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
5. Часто ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор»
6. Часто бывает болтливым.

(стр. 35)

Что же делать родителям гиперактивных детей. Во-первых, надо успокоиться самим. Во – вторых обратиться к специалистам, чтобы быть уверенными на 200% , что у вас ребенок гиперактивный (многим родителям стыдно сидеть в коридоре перед дверью с надписью «Детский психиатр». Но надо признаться, что более половины преступников - гиперактивные, не получившие своевременного лечения или коррекции).

Но не стоит радоваться, если диагноз не подтвердится, это не означает, что у вас нормальный ребенок и с ним не надо заниматься. Заниматься надо в любом случае!!!

Нейропсихологическая коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должна включать в себя растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук, упражнения для релаксации и визуализации, функциональные упражнения, упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами (стр. 50)

Вот некоторые принципы или правила, на которые должны опираться родители активных детей.

1. Правило кулика.

Постоянно хвалите своего ребенка. Но похвала должна быть адекватной, а не надуманной. Многие активные дети быстро собирают пазлы. Похвалите его за скорость.

1. Главное не победа, а участие.

Ребенок помыл посуду, налил кругом воды, а тарелка осталась жирной. Не надо кричать на ребенка что он кругом развел болото и т.д. Главное – это желание помыть посуду. Как вы думаете, скоро ли ребенку захочется мыть посуду после такого скандала?

1. Условия.

Поддерживайте, создавайте условия для того, что он хорошо делает.

1. Тратить энергию.

Если вы хотите, чтобы ребенок лег спать пораньше, потратьте его энергию: пробежка перед сном, активно погулять с собакой.

1. Предусмотрительность

Если идете с ребенком в магазин, заранее обговорите все что будете покупать, не забудьте купить что-нибудь для ребенка.

Если идете в гости и там будут дети, помните, что дети катализаторы активности других детей. Вечер будет бурным. Может лучше не ходить?

1. Режим

Ребенок привыкает делать дела в одно и то же время, и начинает готовиться к ним.

1. Постоянство и солидарность

Золотое правило всех родителей. Быть постоянными в своих требований (никаких исключений никогда и никому: нельзя, значит нельзя всегда) и с этим должны быть согласны все члены семьи.

1. Правила

Введи несколько правил. За нарушения правил – штраф. Но правила должны быть **понятны** ребенку, **конкретными** (нельзя крутить ручки газовой плиты (объясните ребенку почему)), легко **выполнимыми** и **постоянными**.

1. Родители – тоже люди!

Отдыхайте от ребенка. Ему нужны адекватные, спокойные родители. Иначе вы изведетесь сами, свою семью и ребенка!