ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК

Не всякого подвижного или возбуждённого ребёнка следует относить к гиперактивным. Часто в эту категорию записывают упрямых, непослушных, быстроутомляемых, подвижных, шумных и нетерпеливых детей. То, что ребёнок становится как заводной, давая выход своей скуке, вовсе не признак гиперактивности. Ребёнок, имеющий мотивированные отклонения в поведении, тоже не относится к разряду гиперактивных. Определить, является ли ваш малыш гиперактивным, может только врач. Однако есть ряд симптомов, на которые родителям следует обратить внимание. Симптомы эти почти всегда проявляются до 7 лет, обычно года в четыре. Средний возраст при обращении к врачу – 8 – 10 лет: в этом возрасте учёба и работа по дому начинают требовать от ребёнка самостоятельности, целеустремлённости и сосредоточенности. Детям более раннего возраста диагноз при первом обращении обычно не ставят, а ждут несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок.

Как же проявляется гиперактивное поведение?

Вам следует обратиться к специалисту, если в поведении ребёнка присутствует более 6 симптомов из 9:

* беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, ребёнок постоянно крутится как юла и ведёт себя так, будто у него внутри моторчик;
* ребёнок встаёт со своего места в группе во время занятий или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте;
* он проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причём в таких ситуациях, когда это совершенно неуместно;
* он совершенно не может тихо и спокойно играть сам с собой;
* ребёнок болтает без умолку;
* он отвечает на вопросы, не задумываясь и не выслушав их до конца;
* ребёнок мешает другим играть или заниматься, он пристаёт к взрослым (например, постоянно вмешивается в беседы);
* подобное поведение длится не менее 6 месяцев;
* гиперактивность проявляется как минимум в двух местах (например, дома и в садике или в школе).

Врач не имеет право ставит диагноз «гиперактивность», основываясь только на этом наборе симптомов, обычно специалист рекомендует пройти дополнительное обследование мозговой деятельности: ЭЭГ, ЭХО ЭГ или УЗДГ.

Предположим, в результате медицинского обследования диагноз «гиперактивность» подтвердился. Что делать?

**Режим**

* + Гиперактивному ребёнку, как никому другому, требуется чёткий режим дня, сбалансированная диета и обязательно дневной сон.
  + В питании избегайте таких продуктов, как шоколад, конфеты, лимонад, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы. Приём пищи должен проходить в чётко определённое время, но соответствовать суточным биоритмам ребёнка. Не позволяйте делать перекусы! Разделите приём пищи на 6 частей: завтрак, второй завтрак или полдник, обед, полдник, ужин, сонник. Не перегружайте ребёнка едой, не заставляйте съедать всё до конца. Придерживайтесь принципа: плохо позавтракал, лучше пообедает.
  + При составлении распорядка дня уделите особое внимание прогулке. Ребёнок должен находиться на улице в любую погоду. Пребывание на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребёнка, а это так необходимо гиперактивному малышу! Предоставьте ребёнку на улице максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам, стучит палкой по столбу и т.д. Его энергия должна находить выход.
  + Старайтесь составить расписание таким образом, чтобы активные и спокойные виды деятельности сменяли друг друга с частотой 15 – 30 минут. Исключение составляет только сон.
  + Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Его продолжительность должна составлять от 2 до 4 часов. Постарайтесь выработать определённый ритуал отхода ко сну. Ему должен предшествовать приём тёплой ванны с успокаивающими травами. Даже в холодное время года старайтесь купать ребёнка в ванне (не под душем!) не реже 2 раз в день по 5 – 15 минут. Вода оказывает чрезвычайно успокаивающее действие на гиперактивных детей.
  + Пока малыш засыпает, посидите с ним рядом. Почитайте ему сказку, погладьте по руке, положите с ним рядом на ночь его любимую игрушку. Можно сделать ему перед сном расслабляющий массаж.

**Как исправить поведение ребёнка?**

* Не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость, поэтапно используйте методы: предупреждение, игнорирование, тайм-аут, «тихое место» (спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка).
* Чаще хвалите ребёнка и, напротив, старайтесь не обращать внимание на мелкие нарушения дисциплины. Гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания. Однако чувствительны к поощрениям.
* Заведите дневник самоконтроля, используйте балльную или знаковую систему для оценки и самооценки ребёнком своего поведения. Продумайте систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.
* Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребёнком; не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время; не давайте ребёнку поручений. Не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям; помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как для него это – самый трудный этап. Не давайте одновременно несколько указаний. Задание должно быть коротким и ясным.
* Для ребёнка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:
* лишение удовольствий, лакомства;
* запрет на приятную деятельность: компьютерные игры, просмотр телепередач;
* приём «выключенного времени» (угол или скамья штрафников, досрочное укладывание в постель).

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики; она требует своевременной и комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической.