**Гиперактивный ребёнок, что делать?**

Что же такое гиперактивность? Если говорить детально, то в переводе из латинского языка «активный» - значит деятельный, действенный, а греческое слово «гипер» указывает на превышение нормы.

Гиперактивность у детей оказывается несвойственной для нормального, соответствующего роста развития ребенка невнимательностью, импульсивностью. По данным психолого - педагогической литературы, в описании таких детей употребляются термины: «подвижные», «импульсивные», «шустрики». Некоторые авторы используют и такие словосочетания, как «моторный тип развития», «дети с повышенной активностью», «дети с повышенной аффективностью».

По данным специалистов, чуть ли не половина детей страдает так называемой гиперактивностью. Не только в нашей стране, но и во всем мире количество таких детей неуклонно растет. Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывает не только она сама, но и его окружение: родители, одногодки, воспитатели. Такому ребенку необходима своевременная помощь, иначе в дальнейшем может сформироваться асоциальное или даже психопатичное лицо: известно, что среди малолетних правонарушителей значительный процент составляют гиперактивные дети.

**Портрет ребёнка с отклоняющимся поведением**

Для выявления гиперактивных детей, необходимо составить портрет гиперактивного ребенка.

Часто встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризуют этих детей: «Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов». Вероятно, учителю и психологу знаком портрет такого ребенка.

Как выявить гиперактивного ребенка?

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу и родителям важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Говоря о гиперактивности, имеют в виду не выраженную патологию или криминальное поведение, а случаи, вполне укладывающиеся в популяционные распределения нормальных признаков и, следовательно, в представление о широкой вариативности форм индивидуального поведения и развития. Практика показывает, что большинство детей любого возраста, обозначаемых педагогами как «трудный» воспитанник, родителями - как «трудный» ребенок, а социологами - как несовершеннолетний из «группы риска», принадлежит к категории «гиперактивных».

У гиперактивных детей отмечаются некоторые поведенческие особенности:

* беспокойство
* невротические привычки нарушения сна и аппетита
* тики, назойливые движения, двигательная активность и неловкость и т.д.

Все это осложняет положение ребенка в коллективе сверстников и не может не сказаться на успешности обучения и формировании соответствующего поведения. Быстрые и импульсивные дети не умеют сдерживать свои желания, организовать поведение. В любой ситуации доставляют окружающим много хлопот.

Гиперактивные крайне «неудобны» для воспитателей, учителей и даже родителей. Данный вариант развития ребенка становится весьма распространенным в дошкольном учреждении и в школе. Дезадаптирующие особенности поведения таких детей свидетельствуют о недостаточно сформированных регулятивных механизмах психики, и прежде всего самоконтроля как важнейшего условия и необходимого звена в генезисе произвольных форм поведения.

Таким образом, оценка отклоняющегося поведения ребенка реально идет по описанию именно поведенческих комплексов - синдромов, в которых присутствуют одни и те же компоненты, относящиеся, как правило, к личностным характеристикам при сохранности интеллектуальной сферы. Ребенок становится «трудным» не потому, что у него снижена интеллектуальная активность, а потому, что нарушается структура темперамента и, следовательно, поведения, причина которого в особенностях его воспитания, взаимоотношениях с родителями, и прежде всего с матерью.

Гиперактивного ребенка (а бывает, что их двое, трое и больше в группе) можно также заметить, если понаблюдать, как дети приступают к деятельности, которую им предлагает психолог в центре. Такой ребенок начинает выполнять задание, не дослушав инструкцию до конца, но через некоторое время, когда другие дети обычно уже активно включаются в работу, он не знает, что нужно делать.

Гиперактивный ребенок либо продолжает бесцельные действия, либо назойливо переспрашивает, что и как делать. Несколько раз в ходе выполнения задания он меняет цель, а в некоторых случаях может и вовсе забыть о ней. Во время работы часто отвлекается, причем нередко по поводам, совершенно не связанным с выполнением деятельности. Ребенок не пытается хоть как - то организовать свою работу, чтобы облегчить выполнение задания, не использует предложенные средства, поэтому допускает много ошибок, которых не видит и не исправляет.

Внешне создается впечатление, что ребенок очень быстро выполняет задание, и, действительно, быстрым и активным является каждый элемент движения, но в целом у него много лишних, побочных, ненужных и даже каких - то навязчивых движений.

Дефицит внимания, контроля и самоконтроля подтверждается и другими особенностями поведения: перескакиванием с одного дела на другое, недостаточно четкой пространственной координацией движений (заезжает за контуры рисунка, задевает при ходьбе за углы). Тело ребенка как бы не «вписывается» в пространство, задевая предметы, натыкаясь на простенки, дверные проемы. Несмотря на то, что нередко у таких детей «живая» мимика, быстрая речь, подвижные глаза, они часто оказываются как бы вне ситуации: застывают, выключаются, «выпадают» из деятельности и из всей ситуации, то есть «уходят» из нее, а затем, спустя некоторое время, снова в нее «возвращаются».

**Нарушения в эмоциональной сфере**

Однако вышеописанные особенности поведения все же не дают полной характеристики этого типа детей, хотя и лежат на поверхности в виде повышенной двигательной активности и недостаточно сформированных действий самоконтроля. Может быть, не столь ярко выступающими, но имеющими чрезвычайно важное значение и для понимания природы гиперактивного поведения детей, и для коррекции отдельных ее проявлений являются разнообразные симптомы и нарушения эмоциональной сферы.

* Во - первых, дети этого типа часто или возбудимы, или внутренне напряжены. Для них характерны смена настроений, переживание, чувства страха, проявления тревожности, негативизма.
* Во - вторых, обследования подтверждают, что эти дети бедны эмоциональными ощущениями: у них не выразительны в цветовом отношении рисунки, стереотипны и поверхностны образы; беден эмоциональный отклик на музыкальные, художественные произведения; неглубоки эмоциональные проявления по отношению к другим людям.
* В - третьих, чему следует уделить особое внимание, подобная картина эмоционального поведения дошкольника может быть существенно дополнена изучением эмоциональной взаимосвязи между ребенком и близким взрослым, в первую очередь между ребенком и матерью.

**Коррекция поведения гиперактивных детей**

*Коррекция в семье*

Обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного ребенка, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности - значит изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и прежде всего с мамой. Этому будут способствовать любое действие, любая ситуация, событие, направленные на углубление контактов, их эмоциональное обогащение.

Задачей психологов и педагогов становится изменение отношения близких родственников и прежде всего матери к ребенку, с тем чтобы лучше его понять и снять излишние напряжения, формирующиеся вокруг него.

Матери нужно объяснить, что улучшение состояния ребенка зависит не только от назначаемого специального лечения, даже если таковое нужно (направленно - компенсаторное нейропсихологическое или медикаментозное, замещающее дефект развития психических функций за счет других зон мозга), но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избегать двух крайностей:

* проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
* постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

Частое изменение указаний и колебания настроений родителей оказывают на таких детей гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на других. В беседах с родителями важно подчеркивать, что сопутствующие нарушения в поведении поддаются коррекции, но процесс улучшения состояний ребенка занимает обычно длительное время и наступает не сразу.

Конечно, указывая на важность эмоционально насыщенного взаимодействия ребенка с близким взрослым и рассматривая атмосферу семьи как условие закрепления, а в некоторых случаях даже и возникновения гиперактивности как способа поведения ребенка, мы не отрицаем, что свой негативный вклад в формирование гиперактивности могут привнести также болезнь, травма или их последствия.

В настоящее время проявления гиперактивности у детей значительно распространены и не всегда, как отмечают физиологи, связаны с патологией. Нередко некоторые особенности нервной системы детей в силу неудовлетворительного воспитания и жизненных условий являются только фоном, облегчающим формирование гиперактивности как способа реагирования детей на неблагоприятные условия (что мы и показали приведенными выше примерами).

**Роль семьи**

Характерно, что и как гиперактивные дети передают в рисунке своей семьи. Понимая, что такое семья, перечислив всех ее членов, в том числе и себя, они прежде всего рисуют предметы, дома, деревья, облака, траву, лишь постепенно переходя к людям. А изобразив членов семьи: папу, маму, тётю, бабушку, очень часто «забывают» найти в этом кругу людей место для себя. На вопрос психолога: «Почему же тебя нет на рисунке?» - ребенок обычно отвечает: «А я на кухне», «А я в детском саду», «А я на улице». То есть через рисунок семьи передается отсутствие теплого, тесного контакта ребенка с близкими взрослыми, чувства других и себя среди этих других, проявляется отдаленность и отделённость от них, и прежде всего от матери.

И действительно, услышав предложение психолога сесть рядом с ребенком, некоторые мамы удивляются: «Как это рядом? Мы так никогда не сидим!». Другими словами, они всегда «над» ребенком, «напротив» - в положении судьи и контролера. А вот рядом, вместе, чтобы было тепло и удобно обоим, - это трудно и непривычно.

Итак, роль семьи, и прежде всего эмоциональной связи ребенка с матерью, в закреплении, а иногда и в возникновении гиперактивности как определенного способа взаимодействия ребенка с миром чрезвычайно высока. Именно неудовлетворенность ребенка общением с близкими взрослыми часто является причиной такого поведения, ибо взрослый для дошкольника - центр его эмоциональной жизни: отношений, контактов с другими людьми, привязанностей.

Итак, мамы гиперактивных детей очень часто не выдерживают бурного темперамента, чувствительности и эмоциональности своих детей и прибегают к угрозам «лишения любви», воздействуя таким образом на неокрепшие чувства ребенка, манипулируя ими и создавая основу для возникновения тревоги, беспокойства и страха.

Можно дополнить картину взаимоотношений гиперактивного ребенка с близким взрослым еще некоторыми особенностями. Во многих семьях гиперактивные дети находятся под неослабным контролем матери, но именно поэтому у них плохо развиваются чувства независимости и самостоятельности. Матери, контролируя, дают больше указаний, но менее ласковы к детям, мало поощряют и хвалят их.

Результатом же этого становятся чаще всего неумеренное ужесточение режима воспитания, иногда жалость, апатия от ощущения безысходности или, наоборот, чувство вины за неправильное воспитание. Создается ситуация, когда в процессе воспитания ребенок получает значительно больше негативных, чем позитивных, воздействий. Его часто наказывают, начинают сомневаться в его способностях, постоянно указывают на ошибки, а иногда начинают считать неполноценным.

В некоторых случаях дети с гиперактивностью могут провоцировать родителей к резко агрессивным реакциям, особенно если сами родители неуравновешены и неопытны. То есть, с одной стороны, гиперактивность у детей может быть сильно выражена из - за недостаточного или неадекватного воспитания, а с другой стороны, ребенок с гиперактивностью сам создает условия, которые становятся причиной трудностей взаимоотношений в семье, вплоть до ее распада.

Гиперактивные дети имеют огромный дефицит физического и эмоционального контакта с матерью. В силу своей повышенной активности они как бы сами «уходят», отстраняются от таких контактов с матерью, но на самом деле глубоко нуждаются в них. Из - за отсутствия этих важных контактов чаще всего и возникают нарушения в эмоциональной сфере: тревожность, неуверенность, возбудимость, негативизм. А они, в свою очередь, отражаются на умении ребенка контролировать себя, сдерживаться, быть внимательным, переключаться на другое.

гиперактивный ребенок коррекция поведение

**Рекомендации родителям**

Какие же рекомендации можно дать родителям гиперактивного ребенка и тем самым помочь им в процессе его воспитания?

*Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.*

* Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
* Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» - лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
* Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

*Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановки в семье.*

* Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
* Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
* Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

*Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.*

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность - игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.