

# Гиперактивный ребенок

Гиперактивным сейчас готовы назвать почти любого ребенка, который просто активен, не запуган, обладает живыми эмоциями, детской непосредственностью, любит подвигаться и не стесняется выражать себя. Важно отличать гиперактивных детей от просто активных, легко-возбудимых, демонстративных, эмоциональных. Это может сделать только специалист (психоневролог или психолог).

Поведение гиперактивных детей характеризуется излишней подвижностью, импульсивностью, высокой эмоциональностью, суетливостью. Такой ребенок неуправляем, не реагирует на запреты и ограничения взрослых, в любых ситуациях ведет себя одинаково активно: крутится, бегает, шумит (дома, в магазине, детском саду, на улице). Быстро и много говорит, перебивает взрослых, задает много вопросов, но редко выслушивает ответы. Ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, он, как правило, не доводит начатое дело или игру до конца. Часто провоцирует конфликты между детьми, не контролирует свою агрессию – толкается, дерется и т.п.

## Возможные причины возникновения и развития гиперактивности

- наследственность;
- патология беременности и родов;
- травмы головного мозга;
- инфекционные заболевания, перенесенные в первые месяцы жизни.

Закреплять и усиливать проявления гиперактивности могут неблагоприятные **социальные и психологические факторы**, особенно семейные:

- недостаток персонального внимания в родительской семье;
- частые конфликты в семье;
- использование физических наказаний и т.п.

## Признаки гиперактивности

- ⊕ **Двигательная расторможенность.** Ребенок постоянно двигается, предпочитает бегать, не может усидеть на месте, вскакивает, делает множество различных мелких движений: теревит вещи, перекладывает их с места на место, отвлекается сам и отвлекает других детей. Он находится в постоянном тонусе, может внезапно и резко устать, посидеть несколько минут, а потом снова продолжить свою суетливую активность.
- ⊕ **Неустойчивость внимания:** оно быстро рассеивается или переключается с одного внешнего раздражителя на другой. Такого ребенка бывает трудно успокоить, утихомирить, переключить с одной деятельности на другую, он сам быстро переключается – и часто совсем не на то, на что намерены переключить его взрослые.
- ⊕ **Эмоции** такого ребенка часто сильны и ярки, речь громкая.
- ⊕ Такие дети обычно *моторно неловки*, и у них все ломается, падает из рук. Они могут нечаянно наскочить на кого-то, ненамеренно толкнуть, упасть, пораниться.

## Родителям важно знать, что:

- ⊕ У ребенка нет цели доставить всем неприятности или кого-то разозлить. Просто он плохо управляет собственным поведением и эмоциями. Процессы возбуждения в его нервной системе превалируют над процессами торможения.
- ⊕ Необходимо оберегать ребенка от переутомления, от избыточного количества впечатлений (не посещать с ним многолюдные места, ограничивать просмотр телевизора и т.п.)

- ❶ Бесполезно сдерживать естественную потребность ребенка поиграть, побегать, пошуметь. Не запрещайте активные действия в категоричной форме, не кричите на ребенка — от громкого голоса возбуждение только усиливается. Лучше направить его неуемную энергию в конструктивное русло, переключить его на другое занятие, по возможности предложить ему активно подвигаться: пусть он что-нибудь принесет, поможет вам помыть посуду, полить цветы.
- ❷ Чтобы успокоить ребенка, возьмите его за руку, погладьте по голове, обнимите. Хвалите его за каждое проявление сдержанности, в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. Не настаивайте на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало извинился, если он «плохо» себя вел.
- ❸ Основная задача в воспитании такого ребенка — не научить его сдерживать свои порывы и импульсы, а научить его управлять собой. Поэтому полезны любые игры, позволяющие чередовать возбуждение и торможение, активность и расслабление.
- ❹ Для таких детей очень полезны активные движения на свежем воздухе, занятия с водой, песком и любым другим мелким материалом. Управляя своей мелкой моторикой, ребенок учится управлять собой.
- ❺ Для ребенка важен режим, но стоит с пониманием относиться к тому факту, что ему будет иногда трудно переключить свою активность, поэтому режимные моменты должны существовать, но не должны быть очень жесткими.
- ❻ Воздерживайтесь от осуждающих и критических замечаний в адрес такого ребенка, поскольку это почти наверняка снизит его и без того невысокую самооценку и повысит тревожность, что усилит гиперактивные симптомы. Ребенок не виноват в том, что он такой, поэтому ругать и наказывать его бесполезно.
- ❼ К подростковому возрасту признаки гиперактивности у многих детей проходят, но ребенку еще предстоит обучение в школе, где подобное поведение будет сильно мешать ему самому и процессу обучения других детей. Поэтому стоит по возможности заранее подобрать для ребенка школу, где количество детей в классе не превышает 12—14 человек.
- ❽ Важно помнить, что саморегуляция — это то, что будет даваться вашему ребенку с особым трудом. Но ей будет трудно научиться, если она будет замещена вашей регуляцией. Поэтому бесполезно все время контролировать или одергивать ребенка, стоит это делать только в тех случаях, когда он точно не может сделать это сам.
- ❾ Ребенку важно самореализовываться. При всей кажущейся непоследовательности его действий он хочет быть полезным, хорошим, любимым. Ему важно давать какие-то мелкие задания и поручения и благодарить за них, даже если они не выполнены идеально.
- ❿ Следует избегать крайностей в воспитании — проявления чрезмерной мягкости и вседозволенности и излишней строгости и неоправданных наказаний. Четко объясните правила поведения в различных ситуациях и последовательно требуйте их выполнения.
- ⓫ Воспитывать гиперактивного ребенка — огромная психологическая нагрузка для отдельно взятого родителя и для всей семьи, поэтому по мере возможности важно расширять круг знакомых и помощников, способных помочь ребенку в его деятельности и развитии.

Удачи вам!