

## «Если ваш ребенок чрезмерно активен»

**Гиперактивность** представляет собой совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Диагноз **гиперактивности** обычно ставится, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив и плохо себя ведет, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы однозначно подтверждал диагноз **гиперактивности** (*двигательной расторможенности*). Начало заболевания начинается в младенчестве или в возрасте двух-трех лет. Подобное состояние часто сопровождается нарушениями сна. Когда ребенок сильно устает, **гиперактивность усугубляется**.

**Причины.** В возникновении **гиперактивности**, по мнению большинства специалистов, важнейшую роль играют те факторы, которые сказываются на развитии головного мозга в период беременности, родов и младенчества. Это могут быть инфекции, травмы, преждевременные или трудные роды. Иногда можно говорить о **гиперактивности** как наследственной черте. Неблагоприятно протекающая беременность. Токсикоз, заболевание внутренних органов матери во время беременности, нервные стрессы. Влияет на центральную нервную систему плода нехватка витаминов и аминокислот. Неблагоприятно воздействуют на ребенка применение женщиной лекарственных препаратов во время беременности, таких как снотворные, гормональные препараты, транквилизаторы. Неблагоприятные роды. Патология родов. Инфекция и токсикация первых лет жизни ребенка.

**Гиперактивные** дети нуждаются в строгом режиме, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер.

Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, им нужна частая похвала, ободрение и особое внимание.

Очень важно научить членов семьи правильно обращаться с **гиперактивным ребенком**.

Обязательными должны быть:- Утренняя зарядка, подвижные игры на воздухе и длительные прогулки. Физические упражнения ребенка и подвижные игры позволят снять излишнюю мышечную и нервную активность.

Массаж. Он уменьшает частоту пульса, понижает возбудимость нервной системы.

Показаны такие виды спорта, где ребенок учится соблюдать правила, контролировать себя, взаимодействовать с другими игроками. Это командные игры. Такие как, хоккей, футбол, баскетбол.

У **гиперактивных** детей может проявиться выраженная способность к определенному роду занятий. Например, музыка, спорт или шахматы. Следует развивать это увлечение. Сохранившиеся признаки **гиперактивности** и импульсивности следует учитывать при профессиональной ориентации. Однако обычно прогноз у **гиперактивных детей благоприятный**. По мере роста и взросления симптомы **гиперактивности ослабевают**.

**Гиперактивный** ребенок зачастую сложен в общении. **Родители** такого ребенка должны помнить, что малыш не виноват. Строгое воспитание не подходит **гиперактивным** детям. Нельзя кричать на ребенка, сурово наказывать, подавлять. Общение должно быть мягким, спокойным, без эмоциональных всплесков как положительных, так и отрицательных. Не стоит перезагружать ребенка дополнительными занятиями. Но и нельзя позволять все такому ребенку, иначе он быстро начнет манипулировать **родителями**. Стоит поощрять ребенка даже за незначительные достижения. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся.

## Полезные советы **родителям гиперактивных детей**, предложенных доктором Д. Реншоу.

1. Проявляйте последовательность в соблюдении установленных правил и в применении мер наказания.

2. Следите за своей речью, говорите медленно, спокойным тоном.

Чувство гнева и возмущения - это нормальное явление, но оно поддаётся контролю и совсем не означает, что вы не любите своего **ребёнка**.

3. Старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлаждённом состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.

Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его находит.

4. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: *«Нет»*, *«Прекрати»*, *«Нельзя»*.

5. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личностных качеств своего **ребёнка**. Например, советую говорить так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».

6. Предлагайте **ребёнку** очень чёткое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите время утреннего подъёма, еды, игры, просмотра телевизора, для занятий, работы по дому и отхода ко сну. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как **ребёнок** всё равно будет его нарушать. Постепенно такая организация жизни будет действовать на него успокаивающе. Он обретёт уверенность и сможет в дальнейшем многое делать самостоятельно.

7. Учите **ребёнка** выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять их так, как надо.

Для закрепления различных навыков и умений **ребёнку** с повышенной активностью требуется больше времени, чем здоровым детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.

8. Постарайтесь выделить для **ребёнка** комнату или её часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких

цветов и сложных композиций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы **ребёнок** видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок помогают сконцентрировать внимание. **Ребёнок**, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.

9. Предлагайте **ребёнку** не больше одного дела одновременно; давайте ему только одну-единственную игрушку; прежде чем он займётся раскрашиванием, уберите со стола всё лишнее; когда **ребёнок** садится делать уроки, выключайте радио и телевизор.

10. Определите для **ребёнка** круг **обязанностей**, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем. Советую отмечать и хвалить усилия **ребёнка**, даже если результаты далеки от совершенства.

11. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении **ребёнка**. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию. В этих случаях полезно увести **ребёнка** на несколько минут из зоны конфликта в «*священную рошу*» - его комнату.

12. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми одновременно из-за того, что **ребёнок** слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, действующие в вашем доме.

13. Старайтесь не проявлять к **ребёнку** излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов за него, но не допускайте и всепрощения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она поддаётся улучшению и управлению.

14. Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны **ребёнку**. Давайте их регулярно. Следите за их воздействием на ребёнка и сообщайте об этом лечащему врачу