**Гиперактивность – это проблема? И как её решить?**

Если обратить внимание на книги по психологии, которые были выпущены за последнее десятилетие, можно подумать, что самая главная проблема современных родителей – гиперативный ребенок, причем зачастую страдающий синдромом дефицита внимания.  Если учесть статистику, то практически в каждом классе найдется парочка детей, которые нарушают общую дисциплину. Так как же проводить занятия с гиперактивными детьми?

Гиперактивный ребенок в школе – настоящий ад для учителя. Да и родителям не просто. Однако важно понять саму суть проблемы, тогда решение станет очевидным.

***Проблема первая: Гиперактивный ребенок не может контролировать свою моторную активность.***

Мы прекрасно знаем, что нервная система у детей перегружена из-за интенсивной работы. У ребенка может не быть проблем с интеллектом, но зато он плохо регулирует свою моторную активность. Он не сидит на месте не потому, что непослушный,  а потому, что он просто не может. Поэтому родители должны помочь человеку справиться с этой ситуацией:

* Организуйте максимально четкий режим дня. Разработайте определенный порядок для малыша, который не должен меняться ни в коем случае. В такой ситуации у ребенка возникнет простой рефлекс, например, спать после сказки или после того, как свет будет погашен.
* Ребенок должен находиться в правильной, предсказуемой обстановке, без лишних раздражающих факторов. Это очень важно, ведь на любую внезапно возникшую ситуацию он может отреагировать сильным выбросом энергии. А куда направить эту энергию? Смотрим дальше…
* Родители должны организовать в семье активный физический режим. Самый оптимальный вариант -  **игры для гиперактивных детей.**Это действия, требующие постоянного движения: прыжки, бег, скакалка, игры с мячом. Очень полезно записать этих ребят в спортивную секцию, на танцы, но никак не в клуб по шахматам. Они не любят однообразной и монотонной работы.

***Проблема вторая: Ребенок плохо концентрирует внимание***

Чаще всего проблем с детьми, которые узнают что-то новое, не возникает. А если же вы занимались образованием своего малыша еще до садика или школы, ему вряд ли будет интересно слушать заново все то, что он уже узнал от мамы.

Вполне возможно, что **гиперактивный ребенок в детском саду** не желает подстраиваться под общий порядок. Конечно, это сложно, ведь родителей нет рядом. Поэтому для начала поговорите с воспитателем об имеющейся проблеме, постарайтесь дома приблизить распорядок дня к распорядку в садике, не балуйте малыша – если нужно спать сейчас – кладите спать. Он скоро привыкнет.

***Проблема третья: Гиперподвижность***

Сложно найти ребенка дошкольного или младшего школьного возраста, который бы мало двигался. А что уж говорить о гиперактивных детях. Тут существует несколько способов, как именно организовать **воспитание гиперактивного ребенка:**

* Не ограничивайте действия ребенка, ведь именно так он расходует свою энергию, которой, как вы понимаете, выше крыши. Насильно сажая ребенка на диван, или же поставив его в угол, вы отнимаете у малыша возможность расходовать излишек энергии, что, кстати, проявится тогда, когда вы будете укладывать его спать.
* Запишите малыша в секцию или кружок. Лучше всего выбрать такую секцию, чтобы ребенок много двигался. Но, помните, это должна быть не просто беготня, а осмысленные действия с какой-то целью.
* Если у вас нет возможности отдать ребенка в кружок, организуйте его сами. Отведите специальное место, где малыш мог бы бегать прыгать и кувыркаться. Такие занятия не только снизят опасность травм, но и разовьют координацию движений у ребенка.

Как видите,  работа с гиперактивными детьми – это не так страшно, как казалось. Помните, постоянно заставлять – не получится, станет только хуже. Если проблема –**гиперактивный ребенок в школе** – дайте ему расходовать всю энергию вне стен учебного заведения, разбудите интерес к учебе (поощрения за хорошие оценки, дух соревнований и др.).

Гиперактивность не стоит делать глобальной проблемой – это абсолютно нормальное явление. Родители, радуйтесь, что ваше чадо полно энергии – это признак здоровья! Единственное, о чем стоит помнить – вам нужно прилагать немножко больше усилий, чтобы занять своего непоседу.

Источник: http://lovelychild.net/vospitanie-rebenka/554-giperaktivnyj-rebenok-chto-delat

**Ребенок активный и гиперактивный. В чем разница?**

Ребенок живой, подвижный, активный - что в этом плохого? Более того, он и смышлен не по годам, по крайней мере компьютер освоил значительно быстрее и лучше бабушки, знает, как привести в движение сложную игрушку, с пультами телевизора и "видика" - вообще не бывает проблем. Врачи на задержку развития не указывают. И тем не менее вас постоянно выводит из себя его неугомонность, беготня, ерзанье, нетерпеливость, невразумительные ответы.

Не следует любого возбужденного ребенка относить к категории гиперактивных. Если ваш ребенок полон энергии, если она бьет через край, отчего малыш порой становится упрямым и непослушным, - это не значит, что он гиперактивен. Если вы заболтались со своей подругой, а ребенок начинает злиться, не может устоять на месте, усидеть за столом, - это нормально. Утомляют детей и длительные переезды.

У всякого ребенка время от времени случаются минуты гнева. А сколько детей начинают "разгуливаться" в постели, когда пора спать, или балуются в магазине! То, что ребенок становится как заводной, давая выход скуке, вовсе не считается признаком гиперактивности. Быть может, это временно. Или просто так сложилась ситуация.

Вот здесь и кроется главное отличие ребенка живого, активного от гиперактивного.

Гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях - дома, в гостях, в кабинете врача, на улице - будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете. И на него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Он просто не может остановиться. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных и живых. Этих можно уговорить, наказать, в конце концов. Гиперактивных - бесполезно, их надо сперва подлечить.

Проявление синдрома дефицита внимания с гиперактивностью определяется тремя основными критериями (симптомокомплексами). Этоневнимательность, гиперактивность и импульсивность.

Понятие "невнимательность" в данном случае складывается из следующих признаков:

- Обычно ребенок не способен удерживать (сосредоточивать) внимание на деталях, из-за чего он допускает ошибки при выполнении любых заданий (в школе, детском саду).

- Ребенок не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь, из-за чего складывается впечатление, что он вообще игнорирует слова и замечания окружающих.

- Ребенок не умеет доводить выполняемую работу до конца. Часто кажется, что он таким образом высказывает свой протест, потому что ему не нравится эта работа. Но дело все в том, что ребенок просто не в состоянии усвоить правила работы, предлагаемые ему инструкцией, и придерживаться их.

- Ребенок испытывает огромные трудности в процессе организации собственной деятельности (не важно - построить ли дом из кубиков или написать школьное сочинение).

- Ребенок избегает заданий, которые требуют длительного умственного напряжения.

- Ребенок часто теряет свои вещи, предметы, необходимые в школе и дома: в детском саду никогда не может найти свою шапку, в классе - ручку или дневник, хотя предварительно мама все собрала и сложила в одном месте.

- Ребенок легко отвлекается на посторонние стимулы.

- Ребенок постоянно все забывает.

Для того чтобы поставить ребенку диагноз "невнимательность", у него должно присутствовать как минимум шесть из перечисленных признаков, которые сохраняются по меньшей мере шесть месяцев и выражены постоянно, что не позволяет ребенку адаптироваться в нормальной возрастной среде.

Понятие "гиперактивность" включает в себя следующие признаки:

- Ребенок суетлив, никогда не сидит спокойно. Часто можно видеть, как он беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле, постоянно оборачивается.

- Ребенок не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивает без разрешения, ходит по классу и т. п.

- Двигательная активность ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно.

- Ребенок не может играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным.

- Ребенок всегда нацелен на движение.

- Часто бывает болтливым.

Понятие "импульсивность" включает в себя следующие признаки:

- Ребенок часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы.

- Ребенок с трудом дожидается своей очереди, независимо от ситуации и обстановки.

- Ребенок обычно мешает другим, вмешивается в разговоры, игры, пристает к окружающим.

Говорить о гиперактивности и импульсивности можно только в том случае, если из перечисленных выше признаков присутствуют как минимум шесть и сохраняются они не менее шести месяцев.

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Буквально с первых дней жизни у ребенка может быть повышен мышечный тонус. Такие дети изо всех сил стараются освободиться от пеленок и плохо успокаиваются, если их пытаются туго запеленать или даже надеть стягивающую одежду. Они могут с раннего детства страдать частыми неоднократными, немотивированными рвотами. Не срыгиваниями, характерными в младенчестве, а именно рвотами, когда все, что съел, - тут же обратно фонтанчиком. Такие спазмы - признак расстройства нервной системы. (И здесь важно не спутать их с пилоростенозом - проблема желудка, неспособного принять много пищи. Она тоже выливается, но уже по совершенно другой причине. Конечно, здесь уже без помощи доктора не обойтись.)

Гиперактивные дети на протяжении всего первого года жизни плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т. д. Чуть постарше, в два-четыре года, у них появляется диспраксия, так называемая неуклюжесть, более отчетливо заметна неспособность сосредоточиться на каком-нибудь, даже интересном для него, предмете или явлении: бросает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультик.

Но наиболее заметными гиперактивность и проблемы с вниманием становятся к моменту, когда ребенок попадает в детский сад, и принимают совсем угрожающий характер в начальной школе.

Почему именно в детском саду? Да потому, что именно там малыш впервые сталкивается с реальной жизнью. Он попадает в организованную ситуацию, в коллектив, живущий по правилам, распорядку, и от каждого члена такого коллектива уже требуется достаточная степень самоконтроля. Там надо уметь заниматься одним делом, уметь сидеть тихо, уметь слушать воспитателя, уметь отвечать ему и многое другое, чего наш бедный ребенок не просто не умеет, он не может этого уметь. Он не виноват.

Но проблемы все-таки начинаются. И с каждым годом они становятся все более острыми. Воспитатели и учителя жалуются на непрекращающееся беспокойство, исходящее от ребенка. Уставшие родители замечают, ко всему прочему, что он быстрее изнашивает одежду и обувь ("на нем все горит"), вмешивается во все дела, свистит, болтает без умолку, задирает братьев и друзей и импульсивно дотрагивается рукой до любого, кто проходит рядом. И тем не менее даже врачи не всегда могут сразу ответить, действительно ли двигательная активность этого непоседы выше, чем у обычных детей, или она просто носит другой характер.

Однако замечено, что три четверти таких детей отличаются неповоротливостью, неуклюжестью (диспраксией). Они постоянно что-нибудь переворачивают или опрокидывают и очень медленно выполняют работу, требующую ловкости и работоспособности. Многие с трудом обучаются езде на велосипеде и удручающе плохо играют в подвижные игры с мячом. 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 ".

Ученые Университета Джона Хопкинса (США) в 1999 году доказали, что размеры лобных долей правого полушария у детей с гиперактивностью меньше, чем у их здоровых сверстников. Существуют и другие изменения в центральной нервной системе, которые приводят к асимметрии передачи сигналов и, соответственно, способствуют развитию патологического состояния. Это очень важно помнить тем родителям, которые считают, что их ребенок просто лентяй и ранее они воспитывали его недостаточно жестко.

Одна из основных особенностей таких детей заключается в том, что они быстро переключают внимание с одного предмета на другой и с большим трудом могут сосредоточиться. Учителя жалуются, что они ничего не слушают на уроках. Плохо выполняют домашние задания, начинают отставать в учебе, несмотря на достаточно высокий интеллект.

Этому есть объяснение: центральная нервная система гиперактивного ребенка плохо справляется с новыми (увеличенными) нагрузками, как физическими, так и психическими. Многие подолгу отвлекаются на свои собственные мысли и не в состоянии воспринять даже короткий рассказ. Особенно трудно им дается чтение, но обычно такие же сложности возникают с арифметикой и письмом.

Вот почему такой школьник чувствует себя, мягко говоря, неуютно в коллективе. Ведь попав в разряд "неуспевающих", он начинает ощущать негативное отношение со стороны учителей и сверстников, что еще больше усугубляется неадекватным активным поведением. Несчастного ребенка часто ругают, над ним смеются, "не берут в игру". Из-за этого неуравновешенность, вспыльчивость, заниженная самооценка - характерные эмоции при СДВГ - получают дополнительный стимул. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой даже на ровном месте. Многие дети замыкаются и начинают жить своей отдельной внутренней жизнью.

Но случается и совсем противоположное - гиперактивный маленький человек становится лидером. И тогда коллектив, который он возглавляет, трясет и будоражит много лет. Очень важно помнить, что такие дети, как правило, лишены чувства страха. Они могут, не задумываясь, выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты, нырнуть в глубину, не умея плавать, и т. п. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых, тем более что обычно у ребятишек с СДВГ снижена реакция на болевые стимулы, и большинство из них спокойно воспринимают удары, порезы и даже довольно серьезные травмы.
Часто у детей с СДВГ появляются подергивания и тики. Тик представляет собой внезапное, отрывистое, повторяющееся движение, охватывающее различные мышечные группы. Напоминает нормальное координированное движение, варьируется по интенсивности и отличается отсутствием ритмичности. Может временно подавляться усилием воли и благодаря однотипности рисунка относительно легко имитируется.
Отличительная черта тиков - их непреодолимый характер. Любая попытка подавить усилием воли появление тика неизбежно ведет к нарастанию напряжения и тревоги, а насильственное совершение желаемой двигательной реакции всегда приносит моментальное облегчение.
Многие дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причем не только ночью, но и днем.

Наиболее ярко симптомы заболевания начинают проявляться в детском саду, примерно в пятилетнем возрасте, и длятся где-то до 12 лет. Второй "всплеск" симптомов относят к 14 годам, что совпадает с периодом полового созревания.
Гормональный "бум" отражается на особенностях поведения и отношения к учебе. Трудный подросток (а именно к этой категории относится большинство детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью) может решиться и на расставание со школой.
По международной классификации выделяют три формы СДВГ:
- В первой форме гиперактивность сочетается с нарушениями внимания; по распространенности это самая частая форма заболевания.
- Во второй форме - преобладают нарушения внимания.
- В третьей форме - преобладает гиперактивность.
Последняя форма встречается реже других. В большинстве случаев, если у ребенка есть только гиперактивность, это может быть связано с его индивидуальными особенностями, в частности, с темпераментом, поэтому не всегда можно говорить о патологии.

Заметим, что далеко не всегда и невнимательные дети попадают в число больных СДВГ. Американцы, например, четко различают состояния гиперактивности и неспособности концентрировать внимание (НКВ). Последнее вполне может проявиться само по себе неспособностью закончить начатое дело, быстрым переключением интересов и т. д. Кстати, довольно часто такие проявления мы наблюдаем и у взрослых людей. В медицине это называется "остаточное явление неспособности концентрировать внимание". И хотя природа этих двух синдромов практически одинакова - минимальное нарушение функции мозга, лечить детей можно более щадящими методами.

По статистике, синдром нарушения внимания с гиперактивностью большей частью встречается у светловолосых и голубоглазых детей и почти в пять раз чаще у мальчиков, чем у девочек. Почему? Так, видимо, природа позаботилась, создав девочку более выносливой даже в утробе матери. Она не так восприимчива ко всяким вредным (патогенным) воздействиям, на ней меньше отражаются и неблагополучные роды. Кроме того, мозг у прекрасной половины человечества значительно отличается от мозга сильной половины. Большие полушария головного мозга у девочки менее специализированны, поэтому они лучше компенсируют любые поражения центральной нервной системы. Среди девочек реже встречается "вечный двигатель", как правило, заболевание у них проявляется в виде нарушения внимания, поэтому они хуже учатся, чаще горюют и с трудом контактируют в коллективе.

Источник: <http://adalin.mospsy.ru/l_02_00/l_02_07a.shtml>

# Кто ваш ребенок – холерик, флегматик, сангвиник или меланхолик

В своё время Гиппократ разделил людей по темпераменту на четыре типа: «кровь» - тёплое начало - сангвиники, «слизь» – холодное начало - флегматики, «желчь» – влажное начало - холерики и «черная желчь» - сухое начало - меланхолики.

В зависимости от преобладания какого-либо начала складываются и особенности человека, но не предопределяют их. Так, у людей с одинаковым темпераментом, могут быть совершенно разные черты характера.

Темперамент (с латинского языка) переводится как «надлежащее соотношение частей».

Темперамент проявляется в эмоциональности, подвижности, быстроте мышления, темпе речи, мимике, манере общения и поведения.

В реальности чаще всего эти четыре темперамента встречаются в смешанном виде. Но всё же, исходя из преобладающего стиля поведения и способа взаимодействия с окружающими, практически любого ребенка можно отнести к определенному темпераментному типу.

Темперамент закладывается еще до рождения и начинает проявляться буквально с первых дней жизни ребенка. Одни младенцы сутки напролет спят в своих колыбельках, другие наоборот, то и дело беспокоятся, плачут и чего-то требуют. Некоторые дети готовы дни напролет виснуть на маминых ручках, в то время как их собратья, научившись ходить, основное время отводят самостоятельному исследованию окружающего мира.

Темпераментные свойства изменить нельзя. Если ребенок тихий и необщительный, он таким и будет на протяжении всей жизни. Единственно, со временем, под влиянием определенных воспитательных и обучающих факторов, обретая жизненный опыт, человек может заставить себя вести по-другому: например, стать более общительным, но только на тот момент, когда ему это надо.

**Эмоционально стабильные типы темпераментов**

**Сангвиники** (Том Сойер, Маугли, Тимур (из произведения А.Гайдара)) – отличаются склонностью к лидерству, общительностью, доброжелательностью, активностью, энергичностью, сильным характером, имеют высокую работоспособность и самоконтроль.


•   открыты
•   отзывчивы
•   непринужденны
•   жизнелюбы
•   малочувствительны
•   легкоадаптируются
•   быстропереключаются
•   непостоянны
•   увлечены
•   незлопамятны
•   несобранны
•    эмоциональны

Сангвиники любят узнавать всё новое и легко усваивают информацию. Они быстро переключается с одного на другое и способны заниматься сразу несколькими делами. Их живая речь изобилует словами в превосходной степени и сопровождается импульсивными жестами.

**Флегматики** (крокодил Гена, дядя Федор, деда Шер) – отличаются спокойствием, уравновешенностью,медлительностью, постоянством, упрямством, немногословностью, безынициативностью.

•    миролюбивы
•    в меру общительны
•    работоспособны
•    упорны
•    исполнительны
•    осмотрительны
•    вдумчивы
•    терпеливы
•    основательны
•    ровны
•    спокойны
•    малоподвижны

Флегматики медленно, но прочно усваивают новые знания. Их речь нетороплива, выразительна, но без многочисленных жестов и яркой мимики. Такие дети быстро засыпают и с трудом просыпаются. Флегматики плохо приспосабливается к незнакомой обстановке.

**Эмоционально нестабильные типы темпераментов**

**Холерики** (Незнайка, Карлсон, Машенька (из нового мультфильма «Маша и медеведь»)) – отличаются повышенной возбудимостью, неутомимостью, инициативностью, решительностью, конфликтностью, общительностью, быстротой реакций.

•    подвижны
•    энергичны
•    инициативны
•    выносливы
•    принципиальны
•    чувствительны
•    беспокойны
•    шаловливы
•    непоседливы
•    агрессивны
•    раздражительны
•    неуравновешенны
•    изменчивы
•    оптимистичны
•    самостоятельны
•    любят преодолевать преграды

Холерики говорят выразительно и эмоциональны, но отрывисто, быстро и с проглатыванием отдельных слов. Движения этих детей стремительны, резки, энергичны. Новую информацию усваивают быстро, но также быстро и забывают. Такие дети невнимательны, им не хватает рассудительности и умения рассчитывать на свои возможности. Засыпают холерики с трудом, под впечатлением событий дня.

**Меланхолик** (ослик Иа, Шрэк, тётя Мотя) отличается повышенной эмоциональной чувствительностью, тревожностью, нерешительностью, ранимостью, застенчивостью, замкнутостью, отзывчивостью, быстрой утомляемостью.

•   малообщительны
•   тревожны
•   неуверенны
•   мнительны
•   сдержанны
•    [тихи, робки](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/479)
•

пессимистичны
•   изменчивы
•   негибки
•   обидчивы
•   чутки и восприимчивы
•   мало инициативны
•   легко расстраивающиеся
•   обладают интуицией
•   имеют богатый внутренний мир
•   творческие личности
•    плохо привыкают к новой обстановке

 Из-за невнимательности, знания меланхоликам даются с трудом. Движения их неуверенны, бедны и часто суетливы. [Речь](http://shkola7gnomov.ru/shop/goods/1046) сдержанная, тихая, выразительная.

Такой ребенок очень долго готовится ко сну, плохо засыпает, с трудом просыпается, трудно переходит от одного вида деятельности к другому

# Терпение и ещё раз терпение.

#  Мамам гиперактивных детей посвящается

В последнее время появляется всё больше детей, про которых можно сказать, что они «гиперактивные». Активность – это, конечно, хорошо, но когда активность заменяется гиперактивностью, это становится проблемой как для самого ребенка, так и для его родителей.

Игорек был беспокойно-активным с самых первых дней. В 9 месяцев он уже научился ходить, потом бегать, а вот сидеть и стоять не научился даже в свои пять лет. Если надо сидеть на стульчике, он будет ёрзать, играть руками, дергать одежду, дрыгать ногами. Игорьку интересно всё, и в то же время ничего. Он хватает одну игрушку, бросает, потом хватает другую, третью…Часто ломает игрушки. Среди детей Игорь самый шумный и активный, он всегда что-то придумывает и всегда пытается быть самым первым. Если ему что-то надо – он не будет терпеть и ждать, а не задумываясь растолкает других детей и завладеет желаемым объектом. Но лишь для того, чтобы через минуту отбросить его. Игорек бесстрашен, он не признает никаких ограничений (сразу обижается или злится) и не хочет придерживаться правил поведения. Не слушается! Не может успокоиться! И не может себя контролировать! С трудом сосредоточивается на заданиях, его внимание рассеянно и с трудом удерживается на одном предмете.

Вот такая чрезмерная подвижность и активность ребенка порождает многие проблемы: двигательные, речевые, воспитательные, социальные, психоневрологические.

Этому могут сопутствовать соматические недомогания: головные боли, боли в животе, повышенная утомляемость. Подобные симптомы обычно проявляются у ребенка уже в дошкольный период, чаще в возрасте 2- 3 лет.

Связанные с гиперактивностью проблемы проявляются и обостряются, когда ребенок начинает посещать детский сад и особенно школу, так как гипердинамичные дети плохо приспосабливаются к новой обстановке, а невротические реакции обостряются.

Каковы же причины гиперактивности? Пройдёт ли она со временем? Отразится ли этот синдромна умственных способностях ребенка? Как правильно вести себя с таким ребенком? Нужно ли его лечить? Постараемся в нашей статье ответить на все эти вопросы.
 **Основные причины гиперактивности**
Проблема гиперактивности уже давно изучается детскими невропатологами и психиатрами. На сегодняшний момент выделяют следующие причины возникновения СДВГ (синдрома гиперактивности и дефицита внимания): **-** Наследственная предрасположенность (у гиперактивного ребенка кто-то из родителей гиперактивен).
**-** Хронические заболевания матери (аллергия, астма, экзема, заболевания почек, давление и т.д.). **-** Проблемы, возникшие во время беременности (поздние токсикозы, стрессы, нехватка витаминов и аминокислот, приём лекарств). **-**Осложненные роды (затяжные, стремительные, кесарево сечение, родовые травмы и т.д.). **-**Социально–психологические проблемы (неблагоприятный микроклимат в семье, отсутствие одного из родителей, алкоголизм родителей, плохие условия проживания, неправильная линия воспитания (чрезмерная требовательность и строгость, либо, наоборот, излишняя опека)).
**-**Загрязненная окружающая среда (экологическое неблагополучие способствует росту нервно-психических заболеваний, в том числе и СДВГ).
 **Признаки гиперактивности**
Ребенок, страдающий СДВГ, может иметь следующие характерные особенности поведения:

**Дефицит активного внимания**
 1.    непоследователен;
 2.    не способен долго удерживать внимание, не может сосредоточиться;
 3.    невнимателен к деталям;
 4.    при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;
 5.    плохо слушает, когда к нему обращаются;
 6.    с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;
 7.    испытывает трудности в организации;
 8.    избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;
 9.    легко отвлекается;
 10.    часто сменяет деятельность;
 11.    часто бывает забывчив;
 12.    легко теряет вещи.

 **Двигательная расторможенность**
 1.Постоянноерзает;
 2.  проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, теребит пальцами волосы,одежду и т.д.);
 3.часто совершает резкие движения;
 4.очень говорлив;
 5.  быстрая речь.

**Импульсивность, повышенная нервная возбудимость
1.**  Начинает отвечать, не дослушав вопрос;
**2.** не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;
**3.** не может дождаться вознаграждения  (если между действиями и вознаграждением есть пауза); **4.**  при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);
**5.**    спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из вышеперечисленных признаков, можно предположить, что ребенок гиперактивен.

 Но диагноз «гиперактивность» или «синдром гиперактивности дефицита внимания» (СДВГ) может поставить только врач-невропатолог на основе специальной диагностики и только после заключения других специалистов!!!

 Ведь проявление гиперактивности можно [перепутать просто с активностью, с темпераментностью холерика](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/926)  или с проявлением различных заболеваний.

 Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД) и неврологические нарушения.

**Что нужно знать родителям гиперактивных детей**

Если вашему ребенку всё же поставлен диагноз «гипердинамичность» ( или СДВГ) и сделано это в дошкольном возрасте, то при выполнении соответствующих рекомендаций специалистов со временем проявления гиперактивности уменьшатся.

 Мозг ребенка очень пластичен и максимально восприимчив, что при надлежащей коррекции приведет к восполнению дефицита развития. Зачастую, при соответствующей коррекции дети в школе учатся хорошо.

 Для наилучшего результата следует соблюдать комплекс мер. Невропатолог может подобрать медикаментозное и/или нейропсихологическое (в случае необходимости) лечение, психолог - определить ход индивидуальной коррекционной работы и дать советы по правильному воспитанию в семье с учетом особенностей гиперактивных детей.

Необходимо соблюдать режим дня, подобрать диетическое питание, делать ребенку массаж, водить на лечебную физкультуру. Возможно, понадобится помощь остеопата, так как в некоторых случаях проявления гипердинамического синдрома связаны с нарушением мозгового кровообращения из-за смещения позвонков.

Многие родители надеются, что с возрастом всё пройдет само собой.

Это возможно, но зачастую, без проведения необходимых комплексных мер проявления гиперактивности в школе только усиливаются, появляются депрессии, головные боли и другие соматические состояния.

Очень часто возникают проблемы с дисциплиной и во взаимоотношениях со сверстниками, так как ребенок ведет себя неадекватно (неуравновешенность, конфликтность, агрессивность), начинаются проблемы с учебой из-за недостаточной концентрации внимания, неусидчивости, неумения контролировать своё поведение.

Самое главное, чем вы можете помочь своему ребенку с СДВГ – это [принять его таким](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/485), какой он есть, поддерживать с ним тесный эмоциональный контакт, помогать ему овладевать элементарными приёмами самоконтроля и учить придерживаться норм поведения, чтобы его поведение не создавало проблем для других людей.

**Общие советы родителям гиперактивных детей**

**Ограничения**

**•** Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится малыш, был выключен.

•    Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.

•    Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры) – они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.

•    Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.

**Окружающая обстановка**

•    Организуйте ребенку личное пространство: своя комната (если есть возможность), игровая зона, стол для занятий, спортивный уголок. Это пространство должно быть хорошо продумано и спланировано; для всех личных вещей должно быть ребенка должны быть устроены удобные системы хранения вещей ребенка  должны быть места: для того, чтобы он приучался не терять вещи и класть их на место, так как соблюдение общего принципа порядка в комнате и в вещах при воспитании гиперактивного ребенка особенно важно.

•    Комната ребенка должна быть подчинена принципу «минимализма»: спокойные цвета обоев, занавесок, небольшое количество мебели. Игрушки, кроме самых любимых, должны быть убраны в закрытые шкафчики и ёмкости, чтобы посторонние предметы не отвлекали малыша от его занятий.

•    Обезопасьте квартиру – уберите подальше аптечку, бьющиеся и острые предметы, опасные вещества (бытовые ядохимикаты, чистящие и моющие средства), поставьте ограничители на окна и заглушки на розетки.

**Семейная атмосфера**

•    Чтобы помочь ребенку, необходима благоприятная обстановка в семье – хорошие, доверительные взаимоотношения и взаимопонимание между родителями и ребенком, разумные требования родителей, единая, последовательная линия воспитания.

•    Необходимо с пониманием относится к проблеме ребенка и оказывать ему всяческую поддержку. Ребенку нужно ваше искреннее, доброе, заинтересованное и внимательное отношение, открытое проявление любви.

•    Импульсивный и несдержанный родитель «заражает» и провоцирует гиперактивного ребенка на неадекватное поведение. Однако, понятно, что мама гиперактивного ребенка не в состоянии всё время сдерживать себя (да это и не нужно). Всё же старайтесь в большинстве случаев подавать своему сыну/дочери пример спокойного, доброжелательного, сдержанного, позитивного и мягкого общения. Разговаривайте с ребенком тихо и спокойно.

•    Гиперактивные дети особенно нуждаются в привычной обстановке – это их успокаивает. Поэтому старайтесь придерживаться четкого распорядка дня, обязателен дневной сон (или хотя бы отдых в кровати) (он будет давать ребенку возможность выспаться и успеть восстанавливать свои силы). Соблюдайте режим приема пищи и диету.

**Воспитание малыша**

•    У гиперактивных детей часто бывает заниженная самооценка. Укрепляйте уверенность ребенка в своих силах. Хвалите, поощряйте, отмечайте то, что хорошо получилось, поддерживайте малейшие попытки сдерживать свои бурные проявления. Давайте ему самые различные задания и просите о помощи.

•    Опирайтесь на положительные стороны вашего чада: доброта, отходчивость, общительность, щедрость, активность, оптимизм, легкость на подъем и пр.

•    Не сравнивайте успехи своего ребенка с развитием других детей. Всё весьма индивидуально. И отделяйте оценку поступков ребенка от оценки его личности. Осуждайте поступки, а не самого ребенка.

•    Чувства гипердинамичного ребенка чаще всего поверхностны. В подходящих ситуациях рассказывайте ему о том, что испытывают другие люди, таким образом вы будете малыша учить анализировать и смотреть в глубь происходящих событий.

•    Гиперактивный ребенок тяжело воспринимает критику, выговоры и наказания. Он начинает протестовать и защищаться, ведя себя ещё хуже. На агрессию он часто отвечает агрессией. Поэтому как можно реже используйте прямые запреты и приказы. Лучше отвлечь или озвучить свои ожидания: «Мы сейчас уберем игрушки и пойдём спать» (вместо «Нет, я сказала, больше никаких игр! Живо убирать игрушки - и в постель!»).

•    Ни в коем случае не подавляйте активность ребенка. Наоборот, давайте малышу возможность расходовать избыточную энергию, ведь физические нагрузки (особенно на свежем воздухе) благотворно влияют на нервную систему, оказывая на нее успокаивающее и расслабляющее действие: активные игры, прогулки, походы, бег, езда на велосипеде, катание на коньках, роликах, лыжах, плавание Только не доводите «до абсурда», ребенку нужно давать отдыхать.

•    Для того чтобы игра ребенка была более продолжительной и последовательной, желательно,  чтобы у ребенка была возможность играть с одним партнером, а не с несколькими детьми. (И пусть этот партнер будет спокойным и уравновешенным).

**Развитие и занятия с ребенком**

•    Если у ребенка [проблемы со вниманием](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/razvivayuschie_zanyatiya/id/1071), значит, нарушена функция соответствующего отдела мозга, следовательно, нельзя чрезмерно задействовать этот участок. Поэтому во время занятий с малышом избегайте перегрузки его внимания. Для компенсации этого нарушения педагоги и психологи рекомендуют развивать [мышление](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/razvivayuschie_zanyatiya/id/1075) и [память](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/razvivayuschie_zanyatiya/id/1073) ребенка, то есть стимулировать развитие не пострадавших функций мозга.

•    Во время занятий с малышом задания давайте короткие и ясные. Предлагайте зрительные опоры – подсказки. Убедитесь, что задание понято ребенком.

•    Учите планировать и добиваться последовательности в своих действиях, предлагайте задания «дозировано»: сначала одно, а когда выполнил – другое.

•    Ограничивайте время выполнения задания (оно должно быть минимальным), чтобы ребенок не переутомился, поскольку перевозбуждение приводит к снижению самоконтроля и нарастанию излишней активности и агрессивности.

•    Чередуйте спокойные и активные игры. Малышу нужно «восстанавливать» работу мозга. Если малыш слишком расшумелся, постарайтесь направить его энергию в более «мирное» русло или переключите его на более спокойную игру.

•    Попробуйте выявить способности своего ребенка к определенному роду деятельности - к музыке, рисованию, [спорту,](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/dosug/id/894) конструированию и т.д. Предоставьте ребенку возможность заниматься любимым делом. Чем большим количеством умений он будет обладать, чем наглядней будет результат его труда, тем уверенней он будет себя чувствовать.

•    Работайте и со «слабыми» сторонами ребенка – например, у многих гиперактивных детей «проблемы» с развитием мелкой моторики. Предлагайте [соответствующие задания](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/razvivayuschie_zanyatiya/id/1012), например, занятия оригами или бисероплетением.

•    Еще раз хочется дать совет: формируйте у малыша [различные физические умения](http://shkola7gnomov.ru/articles/tag/sport/eto_interesno) , т.к. это универсальное средство, помогающее развитию всех функций и процессов мозга: мышления, памяти, внимания, координации движений, мелкой моторики, ориентации в пространстве (Я - в пространстве, предметы – относительно меня и относительно друг друга).