

# *Заметки психолога*

## *Что такое гиперактивность?*

№ 30 май 2020



Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать своей манерой поведения. Он часто агрессивен, вызывает множество конфликтов и споров, плохо контролирует свои побуждения, импульсивен. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает много вопросов, но редко дожидается ответов. Гиперактивности обычно сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от гиперактивности и может даже превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и т. д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение. Именно поэтому, консультация детского невролога при подозрении на гиперактивность обязательна!

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю. С. Шевченко, ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться. Чтобы научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми, необходимо сотрудничество воспитателя, психолога и родителей.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют сделать это.

Вот несколько советов родителям гиперактивного ребенка:

- Выработайте совместно с воспитателями единую систему требований к ребенку. Нужно заранее установить правила поведения, систему поощрений и наказаний. Требования должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.
- Направляйте лишнюю энергию гиперактивных детей в полезное русло, например, попросите его помочь убрать игрушки и т. д.
- Рекомендуется частая смена игр и занятий.
- Избегайте предъявления завышенных или заниженных требований
- Ищите слова поддержки даже в ситуации неуспеха ребенка. Гиперактивный ребенок нуждается в ощущении временности своей несостоятельности и вере взрослых в его возможности. Используйте фразы: «Пока у тебя это не получилось, но если ты потренируешься, то ты справишься с этим заданием», «Я верю в тебя» и т.п.
- Всегда помните: необходимо договариваться, а не стараться сломить!
- Чтобы отвлечь ребенка, задайте неожиданный вопрос, отреагируйте неожиданным для ребенка образом.
- Автоматически, одними и теми же словами повторяйте многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- Не настаивайте на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало приносил извинения.
- Не читайте нотаций (ребенок все равно их не услышит).

И помните, дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее, ухудшат его.

У значительной части детей симптомы исчезают в подростковом возрасте. Однако в 30% - 70% случаев чрезмерная импульсивность, вспыльчивость, рассеянность, забывчивость, непоседливость, нетерпеливость, непредсказуемые, быстрые и частые смены настроения могут наблюдаться и у взрослых.



