

Кто такие гиперактивные дети?

Двигательная активность, подвижность, любознательность являются характеристиками нормального развития ребенка. Но существует группа детей, у которых эти качества достигают патологического уровня. Таких детей называют гиперактивными, т. е. сверхподвижными.

В настоящее время данная проблема приобретает не только психологическую, но и социальную значимость, так как психомоторное беспокойство, расторможенность, повышенная раздражительность - мешают таким детям адаптироваться к жизни в обществе, усваивать дошкольную и школьную программу.

Гиперактивность как одно из патологических проявлений является частью целого комплекса нарушений, которые составляют «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ). В развитии этого синдрома считаются доминирующими три группы факторов:

- генетические факторы;
- повреждение центральной нервной системы во время беременности и родов;
- негативное действие внутрисемейных факторов.

Основные проявления СДВГ: гиперактивность, дефицит внимания и импульсивность. Не менее серьезными вторичными нарушениями являются слабая успеваемость и трудности в общении.

Более или менее отчетливыми проявления СДВГ становятся к 3—4 годам, но уже в раннем детстве такие малыши выделяются среди сверстников высокой чувствительностью к внешним раздражителям, повышенным мышечным тонусом, плохим сном и расторможенностью во время бодрствования.

Настроение гиперактивных детей неустойчивое, наблюдается вспыльчивость, агрессивность, что часто приводит к конфликтам с окружающими. Трудности ребенок испытывает в коллективе сверстников, которые отказываются общаться с ним, мотивируя это его драчливостью и неумением играть.

Критерии выявления гиперактивного ребенка

Дефицит внимания

1. Часто не способен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в заданиях, в выполняемых заданиях в тетрадах и других видах деятельности.

2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игры, легко отвлекается.

3. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций, испытывает трудности с завершением какого-либо задания (что никак не связано с негативным или протестным поведением).

4. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.

5. Обычно избегает, выражает недовольство и сопротивляется выполнению заданий, которые требуют длительного сохранения внимания.

6. Часто теряет вещи (игрушки, личные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).

7. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

Гиперактивность

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.

2. Часто встает со своего места во время занятий/уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.

4. Излишне болтлив.

Импульсивность

1. Часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца.

2. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

Если симптомы сохраняются на протяжении 6 месяцев и ярко выражены, это свидетельствует о несоответствии психологическим возрастным характеристикам ребенка.

Советы родителям:

- обязательно проконсультируйтесь у специалистов (психолога, невролога);
- воспитывая гиперактивного ребенка, избегайте крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, и установления перед ребенком завышенных требований - с другой стороны;
- старайтесь общаться с ребенком спокойно и сдержанно, сведите к минимуму запреты и слова «нет», «нельзя», исключите из своей речи негативизмы типа «не вертись, я с тобой разговариваю»;

- придерживайтесь «позитивной модели» воспитания, избегайте излишней пунктуальности, жесткости наказаний, всегда хвалите ребенка, когда он этого заслуживает;

- занимаясь с ребенком, давайте ему только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он смог его завершить;

- при объяснении какого-то задания используйте зрительную стимуляцию (рисунки, картинки и др.);

- особенно поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие сосредоточенности, усидчивости, концентрации внимания;

- придерживайтесь четкого распорядка дня и терпеливо требуйте его соблюдения, особенно режима сна;

- ограничивайте пребывание ребенка в больших компаниях;

- не провоцируйте ребенка на шумные игры с участием других детей (идеальный вариант, когда ваш ребенок играет еще с одним, но не более того);

- создайте спокойную атмосферу в семье, не ссорьтесь в его присутствии, не говорите на повышенных тонах;

- каждый день ставьте перед ребенком определенную и совершенно конкретную цель, которую он в силах достичь, обязательно похвалите его за выполнение задания, тем или иным образом поощрите;

- приучите ребенка к занятиям физкультурой, спортом, прогулкам на свежем воздухе, подвижным играм; помогите найти ему какое-то увлечение, хобби, не перегружая ребенка занятиями в разных кружках (это особенно относится к тем случаям, когда ребенок не испытывает особой радости от этих занятий).

Эти советы призваны помочь родителям в систематизации жизни ребенка, её рациональной организации, что будет способствовать позитивным изменениям в его личности и поведении.