

## Гиперактивный ребенок. Что делать родителям?

Гиперактивных детей (с синдромом дефицита внимания) трудно не заметить, поскольку они резко выделяются на фоне сверстников своим поведением. Это поведение характеризуется чрезмерной активностью ребенка, излишней подвижностью, суетливостью, невозможностью длительного сосредоточения внимания на чем-либо.

Специальные исследования показывают, что гиперактивность выступает как одно из проявлений целого комплекса нарушений, отмечаемых у таких детей. Данные нарушения являются последствием минимальных мозговых дисфункций. Основной же дефект связан с недостаточностью механизмов внимания и тормозящего контроля. Подобные нарушения более точно классифицируются как «синдромы дефицита внимания с гиперактивностью».

В дошкольном периоде нарушения поведения, связанные с гиперактивностью и недостатками внимания могут выглядеть не столь явно, поскольку частично компенсируются достаточным уровнем интеллектуального и социального развития. При поступлении ребенка в школу возникают серьезные трудности для детей с недостатками внимания, так как учебная деятельность предъявляет повышенные требования к развитию этой функции.

В подростковом возрасте дефекты внимания у таких детей сохраняются, но гиперактивность обычно исчезает и нередко, напротив, сменяется пониженной активностью, инертностью психической деятельности.

Для постановки диагноза «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» необходимо наличие симптомов невнимательности, гиперактивности и импульсивности.

Определять тот или иной диагноз должен врач, так как важна точность в установлении этого расстройства, которое необходимо отличать от нормальной возрастной двигательной активности детей, индивидуальных особенностей темперамента, нарушений поведения, возникающих вследствие психической травмы и т.д.

Родители и педагоги должны быть осведомлены о диагностических критериях синдрома дефицита внимания, с тем, чтобы своевременно направить ребенка на консультацию к специалистам и оказать ему необходимую помощь.

У гиперактивных детей отмечается недостаточная сформированность функций организации, программирования и контроля психической деятельности, характерны также определенные нарушения таких когнитивных функций, как внимание и память. Вследствие этого ребенок хуже справляется с заданием.

### **Рекомендации родителям гиперактивного ребенка:**

Родители первыми должны проявить беспокойство, первыми реально посмотреть на своего ребенка и оценить его поведение. Оттого, когда это произойдет, зависит очень многое. Общеизвестно, что болезнь лучше всего поддается лечению в начальной стадии развития.

Поэтому, уважаемые родители и педагоги, скорректируйте свое поведение по отношению к такому ребенку. Выработывайте в себе мудрость, доброту, терпение, разумную строгость. Гиперактивные дети не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. В первую очередь, нужно запомнить, что у гиперактивных детей очень низкий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю», для них по сути дела пустой звук.

Не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Постарайтесь объяснить, почему это опасно или вредно. Не получается – постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Старайтесь следить за своей речью. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю.

Поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они не были. Очень важен и

физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - все это дает положительный эффект.

Следите за психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь оградить ребенка от возможных конфликтов между взрослыми. Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе.

Определите для ребенка круг обязанностей. Держите их исполнение под постоянным контролем и наблюдением, но не слишком жестко. Давая ребенку задание, покажите, как его выполнять. За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра, раскрашивание, уборка дома и т.п.) должно следовать поощрение – доброе слово. Продолжительные прогулки на свежем воздухе, физическая нагрузка, бег очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии.

При подготовке использован материал:

Практическая психология образования: Учебное пособие 4-е изд. / Под ред. И.В. Дубровиной – СПб.: Питер, 2004 г.