



## Гиперактивный ребенок

Времена, когда дети сидели на занятиях неподвижно, как каменные изваяния, ушли безвозвратно. Сейчас и педагоги, и родители всё больше говорят о чрезмерно подвижных, неусидчивых детях. Всё чаще можно услышать в разговоре о каком-то непоседе: «Он гиперактивный». Сегодня термины «гиперактивность» и «дефицит внимания» так широко употребляются, что их начинают применять чуть ли не к каждому второму непоседливому ребенку. Но каждый ли ребенок, не способный посидеть на месте долгое время или не слушающийся родителей, гиперактивен? Детскую гиперактивность необходимо отличать также от нормальной, свойственной детскому возрасту повышенной двигательной активности, а также учитывать индивидуальные особенности темперамента ребенка. Что же такое гиперактивный ребёнок, чем он отличается от просто подвижного, активного непоседы? Попробуем разобраться.

Ваш ребёнок большую часть дня «не сидит на месте», предпочитает подвижные игры спокойным, настольным (пазлы, мозаики, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и поделку из конструктора сделать. Он быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов. Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) — скорее исключение. Ребёнок столь активен не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей. Малыш неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и поддаться «коллеге по песочнице», но сам редко провоцирует скандал. Не волнуйтесь - ваш малыш просто активный непоседа.

Если ваш ребёнок находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, т. е., даже если и устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет, капризничает. Он везде залезает, быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них. Его невозможно уложить спать, спит урывками, беспокойно. У него частые кишечные расстройства, возможны аллергии. Ребенок неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения, практически не выполняет поручений родителей, часто забывает свои вещи. И в любых условиях (дом, магазин, детский сад, детская площадка) ведет себя одинаково активно. Ребёнок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни... Это признаки гиперактивного дошкольника и младшего школьника.

Откуда же взялась данная проблема в жизни вашего малыша? Часто гиперреактивность - это следствие не слишком гладкого появления на свет и забо-

леваний в раннем возрасте. В группу риска входят дети, появившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Есть предположения о связи гиперактивности со склонностью ребёнка к аллергическим реакциям. Среда, в которой растёт ребёнок, также всё более сужает его жизненное пространство в рамках двора, квартиры, телевизионного экрана, монитора компьютера. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. Следует оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет. Симптомы, как правило, отмечаются окружающими ребенка взрослыми в дошкольном возрасте, лет с четырех. Если диагноз поставлен, следует учесть, что сама собой эта проблема не разрешится. Иногда родители и педагоги считают: вырастет - станет спокойнее, и всё наладится. Однако исследования педагогов и психологов доказывают, что это не так. Гиперактивный младший школьник приходит в школу без необходимых школьных принадлежностей, постоянно забывает и путает их. В его тетрадках постоянная грязь, большое количество ошибок из-за невнимания, дневник полон двоек и замечаний. Гиперактивный подросток часто попадает в неприятные ситуации, в разного рода дурные компании, начинает и бросает разные виды деятельности, не может организовать работу как в школе, так и вне её стен.

**Можно ли помочь ребёнку избежать этих проблем или сгладить их проявления?**

- Следует всегда придерживаться «позитивной модели» в общении с такими детьми: обязательно хвалите ребенка за выполнение заданий, требующих внимания, акцентируйте его успехи.
- В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и предъявления повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с педантичностью, жесткостью и наказаниями - с другой.
- Необходимо избегать переутомления ребенка, избыточного количества впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей - рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером.
- Гиперактивному ребенку, как воздух, необходим строгий режим дня, соблюдаемый ежедневно и неизменно, олицетворяющий постоянство условий существования.
- Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов.
- В процессе подготовки школьных уроков один из родителей должен

заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку встать из-за стола, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам.

- Каждый раз ребенку следует давать не более 1-2 инструкций, которые должны носить конкретный характер.

Один из способов воспитания навыков самоорганизации - применение цветовой маркировки. Например, если для занятий по разным школьным предметам завести тетради определенных цветов (зеленые по природоведению, красные по математике, синие по письму), то в дальнейшем их легче находить. Когда тетрадь будет закончена, ее можно положить в папку такого же цвета. При необходимости это поможет без лишних временных затрат найти записи по ранее пройденному учебному материалу.

Для наведения порядка в комнате также могут помочь цветовые обозначения: ящикам письменного стола присвоим красный цвет, ящикам для одежды - синий, для игрушек - желтый. Значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, позволяет успешно решить поставленную задачу.

Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их выполнение. Ребёнку объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию (временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, просмотр телепередачи, любимой игры). Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте замечания спокойно и доброжелательно.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбирать для преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени.

Для развития моторики и общей организации движений полезно включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, каратэ (но не силовой борьбой, боксом — так как они потенциально травматичны, а непосредственный телесный контакт приводит к перевозбуждению).

Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, успехов в учебе и повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

**Ваш логопед: Булдина Марина Александровна.**