

Что такое гиперактивность?

Причины гиперактивности

Существует много мнений о причинах возникновения гиперактивности. Многие исследователи отмечают, что количество таких детей растет с каждым годом. На сегодняшний день среди причин возникновения выделяют:

- генетические (наследственная предрасположенность)
- биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, травмы головы)
- социально-психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неверные стратегии воспитания).

Как определить, является ли ваш ребенок гиперактивным

Гиперактивность (СДВГ - синдром дефицита внимания и гиперактивности) – медицинский диагноз, который вправе поставить только врач на основе социальной диагностики, заключений специалистов. Родители же могут заметить особенности поведения, определенные симптомы и обратиться к невропатологу, психологу за консультацией, затем вместе с ними помогать ребенку. Если диагноз «гиперактивность» поставлен достаточно рано и родители выполняют рекомендации специалистов, к поступлению в школу симптомы проходят.

Чтобы определить, есть ли у вашего ребенка особенности, характерные для детей с гиперактивностью, предлагается перечень критериев, по которым она определяется.

1. При невнимании:
 - имеет незаконченные проекты;
 - отличается нарушением устойчивого внимания (не может долго сосредотачиваться на интересном занятии);
 - слышит, когда к нему обращаются, но не реагирует на обращение;
 - с энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его;
 - имеет трудности в организации (игры, занятий);
 - часто теряет вещи;
 - избегает скучных задач и таких, которые требуют умственных усилий;
 - часто бывает забывчив.
2. Сверхактивность
 - ерзает, трудно усидеть на месте;
 - проявляет беспокойство (барабанит пальцами, постоянно двигается, даже сидя);
 - мало спит, даже в младенчестве;
 - находится в постоянном движении;
 - очень говорлив.
3. Импульсивность
 - отвечает до того, как его спросят;
 - не способен дождаться своей очереди;
 - часто вмешивается, прерывает;
 - резкие смены настроения;
 - не может отложить вознаграждение (сразу и сейчас же);
 - не подчиняется правилам (поведения, игры);
 - имеет разный уровень выполнения заданий (на одних занятиях спокоен, на других - нет).

Как помочь гиперактивному ребенку

-установите причину гиперактивности, проконсультируйтесь со специалистами. Часто в анамнезетакого ребенка есть родовая травма, ММД (минимальная мозговая дисфункция);

-если врач-невропатолог назначает курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации;

-сообщите педагогам, воспитателям, о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку;

-всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша;

-вокруг ребенка должна быть спокойная обстановка. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления;

-важна единая линия поведения родителей согласованность их воспитательных действий;

-с таким ребенком необходимо общаться мягко, спокойно, т.к. он, будучи очень чувствительным и восприимчивым к настроению и состоянию близких людей, «заражается» эмоциями, как положительными, так и отрицательными;

-не превышайте нагрузки, не стоит усиленно заниматься с ребенком, чтобы он был таким, как другие сверстники. Бывает, что такие дети обладают неординарными способностями, и родители, желая их развить, отдают ребенка сразу в несколько секций, «перескакивают» через возрастные группы. Этого делать не следует, т.к. переутомление ведет к ухудшению поведения, к капризам;

-не допускайте перевозбуждения. Важно строго соблюдать режим до мелочей. Обязателен дневной отдых, ранний отход ко сну на ночь, подвижные игры и прогулки должны сменяться спокойными играми, прием пищи в одно и то же время;

-старайтесь делать меньше замечаний, лучше отвлеките ребенка. Количество запретов должно быть разумным, адекватным возрасту;

-чаще хвалите за то, что получается, но делайте это не слишком эмоционально, чтобы избежать перевозбуждения;

-когда просите что-то сделать, старайтесь, чтобы речь не была длинной, не содержала сразу нескольких указаний;

-не заставляйте ребенка долгое время спокойно сидеть. Если вы читаете сказку, дайте ему в руки мягкую игрушку, малыш может встать, походить, задать вопрос. Следите, если вопросов стало слишком много и не по теме, значит ребенок уже устал;

-приобщайте ребенка к подвижным спортивным играм, в которых можно разрядиться от вьющей ключом энергии. Ребенок должен понять цель игры и учиться подчиняться правилам, учиться планировать игру;

-освойте элементы массажа, направленные на расслабление и регулярно проводите его. Поможет сосредоточиться легкое поглаживание по руке, по плечу в процессе чтения или другого занятия;

-прежде чем отреагировать на неприятный поступок ребенка, сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь успокоиться. Помните, что агрессия и бурные эмоции порождают те же чувства и у малыша;

-гасите конфликт, в котором замешан ваш ребенок уже в самом начале, не ждите бурной

развязки;

-гиперактивный ребенок – особый, являясь очень чувствительным, он остро реагирует на замечания, запреты, нотации. Иногда ему кажется, что родители его совсем не любят, поэтому такой малыш очень нуждается в любви и понимании. Причем в любви безусловной, когда ребенка любят не только за хорошее поведение, послушание, аккуратность, но и просто за то, что он есть!