

## «Ребенок-непоседа или все о гиперактивных детях»

(Январь 1)

Что делать, если **ребенок** постоянно находится в движении, кажется, что к нему "подключен моторчик"? Что делать, если **ребенок** не может спокойно играть со своими сверстниками в детском саду, если ему трудно усидеть на занятиях? Как непоседливый малыш будет учиться в школе? И главное - что кроется за его неугомонностью: вариант нормы или патология? И нуждается ли малыш в помощи специалиста? С такими вопросами родители часто обращаются к врачам и психологам.

Что же такое **гиперактивность**, и как мы, взрослые, должны скорректировать свое поведение, чтобы помочь процессу социализации **гиперактивного ребенка**?

Под **гиперактивностью** принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственную активность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением. Врачи полагают, что **гиперактивность** является следствием очень незначительного поражения мозга, которое не определяется диагностическими тестами. Говоря научным языком, мы имеем дело с минимальной мозговой дисфункцией. Признаки **гиперактивности проявляются у ребенка** уже в раннем детстве. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость и агрессивность часто приводят к конфликтам в семье и школе. Не следует любого возбужденного **ребенка** относить к категории **гиперактивных**. Если ваш **ребенок полон энергии**, если она бьет через край, отчего малыш порой становится упрямым и непослушным, — это не значит, что он **гиперактивен**. Если вы заболтались со своей подругой, а **ребенок начинает злиться**, не может устоять на месте, усидеть за столом, — это нормально. Утомляют детей и длительные переезды.

У всякого **ребенка** время от времени случаются минуты гнева. А сколько детей начинают "разгуливаться" в постели, когда пора спать, или балуются в магазине! То, что **ребенок** становится как заводной, давая выход скуке, вовсе не считается признаком **гиперактивности**. Быть может, это временно. Или просто так сложилась ситуация.

Вот здесь и кроется главное отличие **ребенка живого**, активного от **гиперактивного**.

**Гиперактивный ребенок**, независимо от ситуации, в любых условиях — дома, в гостях, в кабинете врача, на улице — будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом самом интересном предмете. И на него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Он просто не может остановиться. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных и живых. Этих можно уговорить, наказать, в конце концов. **Гиперактивных — бесполезно**, их надо сперва подлечить.

Проявление синдрома дефицита внимания с **гиперактивностью** определяется тремя основными критериями (*симптомокомплексами*).

Это невнимательность, **гиперактивность** и **импульсивность**.

Понятие "невнимательность" в данном случае складывается из следующих признаков:

- Обычно **ребенок** не способен удерживать (*сосредоточивать*) внимание на деталях, из-за чего он допускает ошибки при выполнении любых заданий (*в школе, детском саду*).
- **Ребенок** не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь, из-за чего складывается впечатление, что он вообще игнорирует слова и замечания окружающих.
- **Ребенок** не умеет доводить выполняемую работу до конца. Часто кажется, что он таким образом высказывает свой протест, потому что ему не нравится эта работа. Но дело все в том, что **ребенок** просто не в состоянии усвоить правила работы, предлагаемые ему инструкцией, и придерживаться их.
- **Ребенок** испытывает огромные трудности в процессе организации собственной деятельности (*не важно — построить ли дом из кубиков или написать школьное сочинение*).

- **Ребенок избегает заданий**, которые требуют длительного умственного напряжения.
- **Ребенок** часто теряет свои вещи, предметы, необходимые в школе и дома: в детском саду никогда не может найти свою шапку, в классе — ручку или дневник, хотя предварительно мама все собрала и сложила в одном месте.
- **Ребенок** легко отвлекается на посторонние стимулы.
- **Ребенок** постоянно все забывает.

Для того чтобы поставить **ребенку** диагноз "невнимательность", у него должно присутствовать как минимум шесть из перечисленных признаков, которые сохраняются по меньшей мере шесть месяцев и выражены постоянно, что не позволяет **ребенку** адаптироваться в нормальной возрастной среде.

Понятие "**гиперактивность**" включает в себя следующие признаки:

- **Ребенок суетлив**, никогда не сидит спокойно. Часто можно видеть, как он беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле, постоянно оборачивается.
- **Ребенок** не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивает без разрешения, ходит по классу и т. п.
- Двигательная активность **ребенка**, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно.
- **Ребенок** не может играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным.
- **Ребенок** всегда нацелен на движение.
- Часто бывает болтливым.

Понятие "импульсивность" включает в себя следующие признаки:

- **Ребенок** часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы.
- **Ребенок** с трудом дожидается своей очереди, независимо от ситуации и обстановки.
- **Ребенок** обычно мешает другим, вмешивается в разговоры, игры, пристаёт к окружающим.

Говорить о **гиперактивности** и импульсивности можно только в том случае, если из перечисленных выше признаков присутствуют как минимум шесть и сохраняются они не менее шести месяцев.

Синдром дефицита внимания с **гиперактивностью**

Признаки синдрома дефицита внимания с **гиперактивностью** (**СДВГ**) можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Буквально с первых дней жизни у **ребенка** может быть повышен мышечный тонус. Такие дети изо всех сил стараются освободиться от пеленок и плохо успокаиваются, если их пытаются туго запеленать или даже надеть стягивающую одежду. Они могут с раннего детства страдать частыми неоднократными, немотивированными рвотами. Не срыгиваниями, характерными в младенчестве, а именно рвотами, когда все, что съел, — тут же обратно фонтанчиком. Такие спазмы — признак расстройства нервной системы. (И здесь важно не спутать их с пилоростенозом — проблема желудка, неспособного принять много пищи. Она тоже выливается, но уже по совершенно другой причине. Конечно, здесь уже без помощи доктора не обойтись.)

**Гиперактивные** дети на протяжении всего первого года жизни плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т. д. Чуть постарше, в два-четыре года, у них появляется диспраксия, так называемая неуклюжесть, более отчетливо заметна неспособность сосредоточиться на каком-нибудь,

даже интересном для него, предмете или явлении: бросает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультяш.

### **Гиперактивность и детский сад**

Но наиболее заметными **гиперактивность** и проблемы с вниманием становятся к моменту, когда **ребенок** попадает в детский сад, и принимают совсем угрожающий характер в начальной школе.

Почему именно в детском саду? Да потому, что именно там малыш впервые сталкивается с реальной жизнью. Он попадает в организованную ситуацию, в коллектив, живущий по правилам, распорядку, и от каждого члена такого коллектива уже требуется достаточная степень самоконтроля. Там надо уметь заниматься одним делом, уметь сидеть тихо, уметь слушать воспитателя, уметь отвечать ему и многое другое, чего наш бедный **ребенок не просто не умеет**, он не может этого уметь. Он не виноват.

Но проблемы все-таки начинаются. И с каждым годом они становятся все более острыми. Воспитатели и учителя жалуются на непрекращающееся беспокойство, исходящее от **ребенка**. Уставшие родители замечают ко всему прочему, что он быстрее изнашивает одежду и обувь ("на нем все горит", вмешивается во все дела, свистит, болтает без умолку, задирает братьев и друзей и импульсивно дотрагивается рукой до любого, кто проходит рядом. И, тем не менее, даже врачи не всегда могут сразу ответить, действительно ли двигательная активность этого непоседы выше, чем у обычных детей, или она просто носит другой характер.

Однако замечено, что три четверти таких детей отличаются неповоротливостью, неуклюжестью (*диспраксией*). Они постоянно что-нибудь переворачивают или опрокидывают и очень медленно выполняют работу, требующую ловкости и работоспособности. Многие с трудом обучаются езде на велосипеде и удручающе плохо играют в подвижные игры с мячом. Тело **ребенка как бы не "вписывается"** в пространство, задевая предметы, натываясь на простенки, дверные проемы. Несмотря на то, что нередко у таких детей живая мимика, быстрая речь, подвижные глаза, они часто оказываются как бы вне ситуации: застывают, "выключаются", "выпадают" из деятельности и из всей ситуации, то есть "уходят" из нее, а затем, спустя некоторое время, снова в нее "возвращаются".

### **Причины гиперактивности**

Ученые Университета Джона Хопкинса (*США*) в 1999 году доказали, что размеры лобных долей правого полушария у детей с **гиперактивностью меньше**, чем у их здоровых сверстников. Существуют и другие изменения в центральной нервной системе, которые приводят к асимметрии передачи сигналов и, соответственно, способствуют развитию патологического состояния. Это очень важно помнить тем родителям, которые считают, что их **ребенок просто лентяй**, и ранее они воспитывали его недостаточно жестко.

Одна из основных особенностей таких детей заключается в том, что они быстро переключают внимание с одного предмета на другой и с большим трудом могут сосредоточиться. Учителя жалуются, что они ничего не слушают на уроках. Плохо выполняют домашние задания, начинают отставать в учебе, несмотря на достаточно высокий интеллект.

Этому есть объяснение: центральная нервная система **гиперактивного ребенка** плохо справляется с новыми (*увеличенными*) нагрузками, как физическими, так и психическими. Многие подолгу отвлекаются на свои собственные мысли и не в состоянии воспринять даже короткий рассказ. Особенно трудно им дается чтение, но обычно такие же сложности возникают с арифметикой и письмом.

Вот почему такой школьник чувствует себя, мягко говоря, неудобно в коллективе. Ведь попав в разряд "неуспевающих", он начинает ощущать негативное отношение со стороны учителей и сверстников, что еще больше усугубляется неадекватным активным поведением. Несчастливого **ребенка часто ругают**, над ним смеются, "не берут в игру". Из-за этого неуравновешенность, вспыльчивость, заниженная самооценка — характерные эмоции при СДВГ — получают дополнительный стимул. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой даже на ровном месте. Многие дети замыкаются и начинают жить своей отдельной внутренней жизнью.

Но случается и совсем противоположное — **гиперактивный** маленький человек становится лидером. И тогда коллектив, который он возглавляет, трясет и будоражит много лет. Очень важно помнить, что такие дети, как правило, лишены чувства страха. Они могут, не задумываясь, выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты, нырнуть в глубину, не умея плавать, и т. п. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых, тем более, что обычно у ребятшек с СДВГ снижена реакция на болевые стимулы, и большинство из них спокойно воспринимают удары, порезы и даже довольно серьезные травмы. Часто у детей с СДВГ появляются подергивания и тики. Тик представляет собой внезапное, отрывистое, повторяющееся движение, охватывающее различные мышечные группы. Напоминает нормальное координированное движение, варьируется по интенсивности и отличается отсутствием ритмичности. Может временно подавляться усилием воли и благодаря однотипности рисунка относительно легко имитируется.

Отличительная черта тиков — их непреодолимый характер. Любая попытка подавить усилием воли появление тика неизбежно ведет к нарастанию напряжения и тревоги, а насильственное совершение желаемой двигательной реакции всегда приносит моментальное облегчение.

Многие дети с синдромом дефицита внимания с **гиперактивностью** жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие, сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи, причем не только ночью, но и днем).

Наиболее ярко симптомы заболевания начинают проявляться в детском саду, примерно в пятилетнем возрасте, и длятся где-то до 12 лет. Второй "всплеск" симптомов относят к 14 годам, что совпадает с периодом полового созревания.

Гормональный "бум" отражается на особенностях поведения и отношения к учебе. Трудный подросток (а именно к этой категории относится большинство детей с синдромом дефицита внимания с **гиперактивностью**) может решиться и на расставание со школой.

Заканчивая разговор про детскую **гиперактивность**, хотелось бы еще раз напомнить родителям о том, что они не одиноки — рядом с вами есть и квалифицированные врачи — неврологи, которые точно знают, как лечить **гиперактивность у детей**. Правильно подобранный комплексный курс терапии может в значительной степени улучшить состояние **ребенка**. Помимо врачей неврологов, вы можете обратиться за помощью к детским психологам, которые подскажут вам, как воспитывать **гиперактивного ребенка**. И помните — ваш малыш ничуть не хуже других деток, просто он особенный. Удачи вам и терпения!

Если Ваш **ребенок перевозбужден**, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, предложите ему воды или уведите в другую комнату. Если малыш расстроен, обнимите его, погладьте по голове — это дает положительный результат, так

как физический контакт очень значим для детей с СДВГ. Хорошим средством для лечения **гиперактивности** у детей является принятие успокоительной ванны перед сном. В состав набора для приготовления такой ванны обычно входит экстракт шишек хмеля и хвойных деревьев. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед выбором такого вида лечения. На ночь прочитайте малышу любимую сказку или вместе посмотрите иллюстрированную книгу. Массаж или легкая музыка может помочь **ребенку быстрее заснуть**.

Советы родителям **гиперактивных детей – что делать?**

**Гиперактивный ребенок – что делать?** Таким вопросом задается немало родителей. Назначить курс лечения может только врач. В саду **гиперактивный ребенок** автоматически попадает под наблюдение детского психолога. Трудно дать конкретные рекомендации, какую работу с малышом проводить, так как все зависит от особенностей проявления СДВГ. Постарайтесь присмотреться, как **ребенок** реагирует на замечания, чтобы найти эффективное решение проблемы. Работа с **гиперактивными** детьми должна проводиться индивидуально в каждом конкретном случае. Однако специфика психологии таких малышей позволяет дать общие рекомендации, облегчающие воспитание.

Корректно формулируйте запреты

При общении с малышом, страдающим синдромом ДВГ, стройте предложения так, чтобы там отсутствовало отрицание и слово «нет». Например, не стоит говорить: «*Не бегай по траве!*», гораздо эффективнее будет сказать: «*Выйди на дорожку*». Даже при возникновении конфликтной ситуации старайтесь сохранять спокойствие. Если Вы что-то запрещаете **ребенку**, обязательно объясните в чем причина этого, и предложите альтернативы.

Четко ставьте задачи

Наши невнимательные **гиперактивные** дети отличаются слабо развитым логическим и абстрактным мышлением, поэтому такому малышу необходимо обозначать задачи более четко. При общении и работе на занятиях с **ребенком** старайтесь говорить максимально короткими предложениями, без лишних смысловых нагрузок. Необходимо избегать длинных формулировок.

Будьте последовательны

Главная характеристика **гиперактивного ребенка** – это невнимательность. Не рекомендуется давать таким **детям** сразу несколько поручений, например, «*убери игрушку, вымой руки и садись ужинать*». **Ребенок** с трудом воспримет всю информацию сразу, наверняка отвлечется на что-то другое и не станет делать ни одно задание. Поэтому при общении и работе с малышом старайтесь давать им поручения в логической последовательности.

Контролируйте временные рамки

**Гиперактивность** у детей проявляется в плохом чувстве времени, поэтому Вам необходимо самостоятельно следить за сроком, до которого работа должна быть выполнена. Если Вы хотите покормить **ребенка**, забрать с прогулки или уложить спать, обязательно предупредите его об этом минут за 5.

Рекомендации родителям **гиперактивных детей**

Соблюдайте распорядок дня

Соблюдение распорядка дня является основой успешного воспитания **ребенка с СДВГ**. Игры, прогулки, отдых, прием пищи и отход ко сну должны выполняться в одно и то же время. Если малыш соблюдает правила, хвалите его за это. Здоровый сон не менее 7-8 часов сутки – это еще один из способов, как помочь **гиперактивному ребенку стать спокойнее**. Кроме того, необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, острой и соленой пищи.

### Придерживайтесь позитивной модели общения

**Ребенка** следует хвалить каждый раз, когда он заслужил это, отмечая даже незначительный успех. Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Отношения **ребенка** с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе. Малышу необходимо ощущать, что Вы всегда поддержите его и поможете справиться с трудностями в саду или школе. Старайтесь сглаживать конфликтные ситуации, в которых замешан Ваш малыш.

### Определите рамки и критерии поведения

Вседозволенность однозначно не приносит пользы, поэтому разграничьте, что нельзя и что можно малышу. Придумайте знаковую или балльную систему вознаграждения, например, отмечайте звездочкой каждый хороший поступок, а за определенное количество звездочек дарите **ребенку** игрушку или сладости. Можно завести дневник самоконтроля и отмечать там вместе с малышом его успехи в саду, школе или дома.

### Создайте малышу комфортные условия

Запомните, что вызывающее поведение **ребенка**, у которого обнаружена **гиперактивность**, является способом привлечения внимания. Уделяйте ему больше времени, играйте с ним, учите правилам общения и поведения. Если малыш неверно понял поручение, не раздражайтесь, а спокойно повторите задание. Работа должна выполняться в соответствующих условиях, например, организуйте малышу свой уголок. Во время занятий ничто не должно отвлекать **ребенка**, поэтому уберите лишние предметы со стола, фотографии и плакаты со стен. Обязательно оберегайте малыша от переутомления.

### Создавайте возможности для расходования избыточной энергии

Малышу с СДВГ будет полезно иметь хобби. В первую очередь ориентируйтесь на его увлечения. Если малыш будет хорошо разбираться в какой-то области, это придаст ему уверенности в себе. Прекрасно, если **ребенок** занимается в спортивной секции или посещает бассейн. С помощью физических упражнений, особенно на свежем воздухе, малыш сможет выплеснуть избыток энергии и, помимо того, будет учиться дисциплине.

Стоит ли принимать успокоительные препараты для лечения **гиперактивности у детей**

Если дети **гиперактивны**, как бороться с этим? Когда малыш становится неуправляем, взрослые готовы на любой шаг, чтобы немного отдохнуть от шумного малыша. Но не стоит забывать, что эффективный курс лечения может назначить только врач. Как правило, таким **детям** рекомендуют принимать успокаивающие препараты. Действие подобных препаратов для **гиперактивных** детей направлено на нормализацию сна, снижение раздражительности, уменьшение тревожности и т. д. Курс лечения определяется только после проведения комплексного обследования **ребенка**. Любой препарат, использующийся как успокоительное для **гиперактивных детей**, назначается строго индивидуально.