

Гиперактивность у детей – это состояние, при котором возбудимость и активность ребенка значительно превышает норму. Если такое поведение создает проблему для других, гиперактивность можно трактовать как психологическое расстройство.

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ

Ребенок не слушается, шумит, не может усидеть на месте. Часто ему тут же приклеивается модный нынче ярлык - «гиперактивный». Или, по-научному, СДВГ, что означает синдром дефицита внимания и гиперактивности. Но давайте посмотрим правде в глаза: дети есть дети. Они всегда непоседливы и шумны. Что делает диагностику этого сложного нарушения трудной задачей. Но существует несколько признаков, предполагающих потенциальную гиперактивность, зная которые, родители могут насторожиться уже в раннем возрасте ребенка и провести профессиональную диагностику своевременно.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности – сложное неврологическо-поведенческое расстройство, которое может заметно влиять на поведение и успеваемость ребенка в детском саду и школе, а также затруднить ему межличностные отношения. К несчастью, симптомы СДВГ действительно разнообразны и зачастую труднораспознаваемы. Вот наиболее общие 7 симптомов возможного СДВГ:



1. Эмоциональный хаос

Гиперактивный ребенок, как правило, не умеет сдерживать эмоции – как положительные, так и отрицательные. Если у большинства детей капризы бывают только в раннем возрасте, то детям с СДВГ и в старшем возрасте свойственны бурные приступы гнева и истеричные капризы, зачастую в неподходящее время и в неподходящем месте.

2. «Шило в попе»

Гиперактивные дети просто не могут усидеть спокойно. «Вечный двигатель, вечный прыгатель!» - это как раз про них. Каждые несколько минут им необходимо вскакивать и нестись куда-нибудь, а если их удерживать на месте, то они начинают крутиться и вертеться на стуле или, к примеру, в кровати.

3. Я, я и снова Я

Одним из наиболее распространенных признаков СДВГ является неспособность ребенка распознавать и признавать желания и нужды других людей. Ребенок с гиперактивностью может запросто перебивать беседующих взрослых и не способен долго ждать своей очереди, например, играя с другими

детьми или во время школьных уроков. Зачастую родители оправдывают такое поведение общительностью, но самом деле это элементарное игнорирование хороших манер, которые ребенком с СДВГ усваиваются с трудом.



4. Незаконченные задачи

Гиперактивный ребенок интересуется множеством вещей, но проблема в том, что мало какое из своих занятий он доводит до конца. Как правило, ребенок с СДВГ начинает делать домашнюю работу или заниматься творчеством, например, рисованием,

но бросает это дело на полпути и легко переносит свое внимание на другие объекты.

5. Отсутствие концентрации

Не зря в названии синдрома присутствует дефицит внимания. Это неотъемлемый спутник настоящей гиперактивности. И недостаток внимания присущ этим детям не только тогда, когда они выполняют какую-либо работу, но и когда слушают обращенную напрямую к ним речь. Ребенок может сказать, что отлично понял вас, но если вы переспросите, о чем вы сейчас говорили, зачастую он не имеет об этом ни малейшего понятия.

6. Дурацкие ошибки

Важно помнить, что дети с СДВГ не являются умственно отсталыми по сравнению с обычными детьми. Очень часто они имеют интеллект даже выше среднего уровня. Проблема в том, что таким детям трудно следовать инструкциям, планировать свои шаги заранее и придерживаться этих планов. Эти дети очень импульсивны, то есть склонны быстро реагировать на ситуации, не дожидаясь указаний и инструкций. В результате они очень небрежны, невнимательны, беспечны и легкомысленны. Именно поэтому они часто совершают глупые и бессмысленные ошибки, которых обычные дети, как правило, избегают. Гиперактивные дети часто не могут рассмотреть потенциально негативные, вредные и даже опасные последствия, которые могут быть связаны с определёнными ситуациями или поступками. Часто они подвергают себя необоснованному, ненужному риску.

7. Мечтатели

Дети с СДВГ обычно живые и шумные, но не всегда. Одним из признаков потенциального СДВГ может являться как раз слишком тихое поведение и неспособность общаться с другими детьми. Часто такие дети сидят на месте, уставясь в пространство, как будто мечтают, и не замечая того, что происходит рядом с ними.

Вы заметили некоторые признаки – что дальше?

Важно помнить, что в определенные этапы развития практически все дети проявляют вышеописанные признаки. И при оценке поведения ребенка важно делать скидку на возраст и на повторяемость поведения. Многие признаки

СДВГ проявляются лишь время от времени. Следует насторожиться, если эти признаки носят постоянный характер, и особенно если эти черты мешают ребенку успевать в учебе или приводят к негативному взаимодействию с окружающими людьми. В этом случае необходимо обратиться к детскому психологу. СДВГ обычно диагностируется до 7-летнего возраста. Дети более старшего возраста тоже, конечно, могут иметь СДВГ, но, как правило, симптомы настоящей гиперактивности настораживают родителей уже с раннего детства.

Как уменьшить детскую гиперактивность

Избавление ребенка от излишней активности должно осуществляться в индивидуальном порядке. Общие же рекомендации звучат следующим образом:

1. Запреты должны быть аргументированными, ребенок должен четко понять их причину. При обращении к малышу с какой-либо просьбой, нельзя употреблять в речи отрицание.
2. Так как у гиперактивных детей слабая логика, задачи перед ними нужно ставить предельно ясные и четкие. Длинные предложения и абстрактные формулировки не допустимы.
3. Из-за невнимательности крохе сложно запомнить большой объем информации, поэтому ее следует выдавать небольшими порциями, а поручения давать последовательно.
4. Такие дети довольно плохо ориентируются во времени, следовательно, родителям необходимо контролировать и корректировать их действия — предупреждать минут за пять об ужине, окончании прогулки, укладывании спать и так далее.
5. Следует каждый день придерживаться определенного режима, чтобы чадо стало собраннее и организованнее.
6. Нужно обязательно хвалить малыша за его маленькие достижения и заслуги, ведь он должен чувствовать родительскую поддержку и одобрение.
7. Главный элемент общения с гиперактивным ребенком — спокойствие. Необходимо уделять ему достаточно внимания и заботы. При творческих и развивающих занятиях не должно присутствовать отвлекающих факторов.
8. Если у крохи отсутствует хобби, надо вместе с ним придумать его.

Если безмедикаментозные способы не помогают избавить ребенка от гиперактивности, следует обратиться к специалисту, который сможет назначить ему эффективные успокаивающие препараты