

**Консультация на тему:**

**«Гиперактивный ребёнок.  
Советы психолога»**

**Выполнила педагог-психолог: Кишмахова Жанна Эдуардовна**

В медицинской практике гиперактивность - это сложное поведенческое расстройство, которое не требует какого либо медицинского вмешательства и проявляется в раннем дошкольном возрасте.

Расстройство может повлиять на успехи ребенка в школе, отразиться на межличностных отношениях, быть заметным по чрезмерной психической и моторной активности.

Признаки расстройства у разных детей могут обнаруживаться по разному. У большинства детей расстройство связано со спонтанными реакциями, которые ребенок не может подавить. Реакции влияют на подвижность ребенка, его речь и внимание. Считаются признаками неуравновешенной нервной системы, в среде взрослых называются чрезмерной эмоциональностью.

При гиперактивности ребенок испытывает трудности с концентрированием внимания, не может сидеть на месте, ждать очереди. Он выкрикивает ответы раньше других детей, тянет руку чтобы первым ответить на вопрос, проявляет неорганизованность, рассеянность и забывчивость.

Из-за повышенной активности ребенок плохо успевает в школе, не способен качественно выполнять поручения, он много разговаривает, много двигается, прерывает разговор сверстников и взрослых.

Признаки и симптомы расстройства, как правило, начинают проявляться в возрасте до семи лет. Их можно спутать с другим расстройством - синдромом дефицита внимания, а так же нормальным поведением ребенка. Поэтому, если Вы заметили у своего ребенка один или несколько признаков расстройства - это не значит, что Ваш ребенок - гиперактивен. И напротив, если признаки присутствуют во всех ситуациях - дома, в школе, на прогулках - пришло время поближе познакомиться с психологом и врачом.

### **Причины гиперактивности у ребенка**

Первопричинами гиперактивности могут выступать:

- различные инфекции;
- родовые травмы, трудные роды, роды раньше или позже срока;

- отравление тяжелыми металлами и опасными для здоровья химикатами;
- неправильное питание, плохой распорядок дня.

Исследования доказывают, что гиперактивность чаще проявляется у мальчиков. Она может сопровождаться нарушением режима сна, энурезом, различными нарушениями речи, сердечными расстройствами. Расстройство часто встречается в рамках синдрома дефицита внимания.

### **Основные признаки гиперактивности**

Распознать гиперактивность у ребенка можно по следующим признакам:

1. У ребенка практически всегда присутствуют беспокойные движения конечностей. Он не может сидеть на стуле, встаёт, вертится, крутится, теребит одежду, когда должен спокойно сидеть.
2. Ребенок проявляет высокую двигательную активность без какой-либо причин. Он бесцельно бегает, прыгает, залезает на стулья, диваны, причем даже в тех ситуациях, когда этого нельзя делать.
3. Ребенок не может сосредоточиться на игре, тихо и спокойно заниматься чем либо. Он кричит, пищит, выполняет резкие неосознанные движения.
4. В разговоре ребенок очень не сдержан, не может до конца выслушать вопрос, отвечает на вопросы не в впадет, не задумываясь.
5. Ребенок мешает другим детям, пристаёт к окружающим, вклинивается в чужую игру, мешает своим поведением.
6. Ночью и днём ребёнок очень беспокойно спит, переворачивается с одного бока на другой, сбивает простыню, сбрасывает одеяло и при этом любит позу калачиком.
7. Ребенок неспособен распознать чужие потребности и желания.
8. Ребенок склонен к эмоциональным потрясениям и не может контролировать эмоции - как хорошие, так и плохие. Ребёнок может испытывать гнев в неподходящее время или закатывать истерики, при чем совершенно без причины.

9. Ребенок проявляет интерес ко многим вещам, но практически всегда имеет проблемы с пониманием вещей. Например, он начинает интересоваться рисованием, но оставляет незаконченным рисунок и переключается на игру в мяч, при этом полностью теряя интерес к рисованию.
10. Ребенок не способен концентрировать внимание, даже тогда, когда к нему обращаются смотря в лицо. Он слышит речь, но не может повторить разговора, или того, что было сказано ему.
11. Ребенок часто делает ошибки по невнимательности.

**Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:**

1. Недостаток эмоционального внимания.
2. Недостаток твердости и контроля воспитания.
3. Неумение воспитать навыки управления гневом, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.

### **Дефицит внимания и гиперактивность у ребенка.**

Если окружающие утверждают, что ребёнок гиперактивен, это может означать что у него присутствует так же синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). СДВГ может определить только врач на основании заключения нескольких специалистов - психолога, психотерапевта и детского врача. Врач в процессе обследования так же постарается выяснить признаки других расстройств и заболеваний, которые схожи с СДВГ и нуждаются в различных видах лечения.

Если врач определяет, что ребенок имеет СДВГ, он предлагает родителям помочь в решении проблемы. Многим детям назначаются лекарства, помогающие контролировать поведение. На текущий момент существует огромное количество медикаментов, которые могут полностью вылечить это состояние. Медицина может помочь детям: фокусировать внимание,

успокоить нервную систему, уравновесить поведение, улучшить память и внимание.

Детям имеющим СДВГ нужна не только медицина, но и изменение образа жизни. В этом случае терапевт и психолог может предложить родителям индивидуально разработанный план по изменению образа жизни, дать рекомендации о том, что будет полезно, а чего следует избегать.

Детям так же очень полезна релаксация и поведенческая терапия. В релаксотерапии врач научит ребенка расслабляться, успокаиваться, делать глубокие дыхательные упражнения, расслаблять различные группы мышц. Поведенческая терапия может научить детей ставить перед собой цели и достигать их.

Если ребенок гиперактивен (то есть поставлен именно такой диагноз) об этом обязаны знать не только родственники и врач, но и учителя и директор школы, которую посещает ученик. Тогда ребенок сможет получить дополнительную помощь в учебе, если это необходимо. Школа может предложить родителям индивидуальный план обучения, спокойное место в классе, предоставить дополнительное время для выполнения заданий.

В большинстве случаев дети имеющие СДВГ имеют нормальное, счастливое детство, а при правильном подходе полностью устраняют недуг.

Положительные эффекты у детей с гиперактивностью

Помимо проблем, у синдрома дефицита внимания присутствуют положительные моменты, дети с СДВГ, как правило, являются:

1. Очень креативными и творческими. Ребенок, который мечтает и имеет в своей голове десятки разных мыслей может в будущем стать великим мастером, решающим сложные задачи и выбрасывающим фонтан идей.
2. Очень гибкими и изворотливыми. Ребенок может одновременно рассматривать несколько вариантов решений вопроса и открыт для различных идей.
3. Очень энергичными и не предсказуемыми. Когда дети мотивированы какой-либо идеей, они работают и исполняют задания гораздо быстрее, чем

обычные дети. Их бывает сложно отвлечь от решения задачи, если они в ней заинтересованы и если она связана с активным образом жизни.

Стоит заметить, что СДВГ не имеет ничего общего с интеллектом и талантом. Многие гиперактивные дети являются очень интеллектуальными и художественно одаренными.

#### **Рекомендации родителям:**

1. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребенком учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона.
2. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к настроению взрослого.
3. Родительские эмоции захлестнут его и станут препятствием для эффективных действий.
4. Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребенком.
5. И прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же привычное для ребенка время.
6. Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).
7. По-возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.
8. Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно поговорить с ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

9. Родителям гиперактивных детей необходимо, в первую очередь, сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности.
10. Ну и самое главное - гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.
11. Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что он есть в их жизни.