



# Кто такие гиперактивные дети? Или почему на осинках не рождаются апельсинки.



Почему на осинках не рождаются апельсинки? Осинка — дитя холодного севера, апельсинки — плоды темпераментного жаркого юга. Континентальная несовместимость.

Ваш ребенок похож на неугомонный апельсин? Импульсивный, крайне подвижный, не сидит ни минуты спокойно? Одним словом, очень активный, трудный ребенок или, говоря научным языком, гиперактивный.

В 95% гиперактивность — наследуемый признак. Но очень активный и гиперактивный ребенок — это две большие разницы.

Первый и самый важный совет: не стройте догадки и предположения, обратитесь за квалифицированной консультацией к специалисту. Неправильно говорить о гиперактивности как таковой.

Она является компонентом психофизиологического расстройства мозговых функций, названного синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Это означает, что вкупе с повышенной активностью у ребенка наблюдаются проблемы с вниманием.

СДВГ — это многоплановое расстройство функционирования мозга, особенности поведения ребенка не имеют отношения к плохому воспитанию, аллергии и т.п.

Важно понять, что при СДВГ нужен комплексный подход во всем.

1. Учитывать комплекс нарушенных мозговых функций: проблемы с поддержанием оптимального тонуса жизнедеятельности, (быстрая утомляемость и снижение интереса), отставание функций программирования и контроля (невозможность спланировать и выполнить последовательность действий), отставание в развитии зрительно-пространственных функций.
2. Комплексный подход в диагностике и лечении. Одновременное наблюдение у невропатолога и психолога (нейропсихолога).
3. Комплекс родители—ребенок — основа социализации и нормального развития ребенка.



## Что можно посоветовать родителям ребенка с СДВГ?

Запаситесь терпением, спокойствием и настроем на успех. Ваш ребенок очень чувствителен к эмоциональному фону и совершенно нечувствителен к наказаниям и порицаниям. Бесполезно говорить: «Не делай!», «Нельзя!», «Перестань!». Эффективно переключать внимание на что-то другое. (Вместо «Не прыгай на диване!» — «А сколько раз подряд ты сможешь отбить мяч ладошкой от пола?»).

При этом считать вместе с ребенком и обязательно похвалить несмотря на результат.)

Хвалить ребенка с СДВГ нужно при любой возможности для поддержания тонуса внимания и готовности продолжать занятие.

Игра — это основной способ освоения окружающего мира, в том числе и для детей с СДВГ. Последние часто предпочитают шумные и активные игры, что вполне обоснованно. Но выбирайте те, что имеют четкие правила. Начните с самых простых, постепенно прибавляя и усложняя условия. Благодаря подобной технике ребенок научается подчинять свою деятельность цели, одновременному удерживанию в активной памяти и внимании нескольких целей, соответственно тематике игры получает полезный навык, стабилизируется эмоциональная сфера, развиваются навыки общения.



К таким играм относится большинство дворовых игр: прятки, «да-нет не говорить, черное- белое не предлагать», «морская фигура». В старшем возрасте пионербол, футбол, баскетбол и т. д.

Для совсем маленьких детей можно использовать игры с четкими правилами передвижения предмета с места на место (не «принеси маме мячик», а «дай маме в руки красный мячик»). Добившись выполнения, правила усложняют (просят принести два мячика сразу или один мяч папе, другой маме и т. д.).

Старайтесь, чтобы правила были направлены на разные виды мозговой активности, особенно те, что ослаблены. Помните: проговаривая вслух, дети лучше справляются с импульсивностью, удерживают задачу, легче замечают и контролируют свои ошибки.

**У ребенка симптомы гиперактивного поведения проявляются следующим образом:**

- неусидчивость, суетливость, беспокойство;
- импульсивность, эмоциональная нестабильность, плаксивость;
- игнорирование правил и норм поведения;
- наличие проблем со сном;
- задержка речевого развития и т.д.

Педагог-психолог Овчинникова Е.С.