

## Гиперактивный ребенок - признаки гиперактивности у детей и что делать родителям



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 сверхактивности ребенок плохо успевает в школе, не способен качественно выполнять поручения, он много двигается, много разговаривает, 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 родители заметили у ребенка один или несколько признаков расстройства - это не значит, что ребенок - гиперактивен. И напротив, если признаки присутствуют во всех ситуациях - дома, в школе, при внеклассных занятиях и 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.

#### *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, тербит одежду, когда должен спокойно сидеть.

2. Ребенок проявляет высокую двигательную активность без какой-либо причины. Он бесцельно бегает, прыгает, залезает на стулья, диваны, кресла, 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 сдержанный, не может до конца выслушать вопрос, отвечает на вопросы не в попад, не задумываясь.

5. Ребенок не может стоять и дожидаться очереди в любых ситуациях, начинает нервничать и капризничать.

6. Ребенок мешает другим детям, пристаёт к окружающим, вклинивается в чужую игру, мешает своим поведением.

7. Ночью и днём ребёнок очень беспокойно спит, переворачивается с одного бока на другой, сбивает простыню, сбрасывает одеяло и при этом любит позу калачиком.

8. Ребенок не способен распознать чужие потребности и желания.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Ребенок часто делает ошибки по невнимательности.

Симптомы и отклонения выясняются специалистами путем наблюдения и оценки ребенка и его действий.

### *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.

Некоторые лекарства ребёнок будет принимать только перед школой, некоторые - каждый день в рамках проведения лечебного курса. Лекарства предлагаются детям в виде сладких жидкостей, таблеток, капсул и жевательных конфет. Назначить лечение может только врач, после консультаций с родителями.

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 живут нормальным, счастливым детством, а при правильном подходе полностью устраняют недуг.

### *Положительные эффекты у детей с гиперактивностью*

Помимо проблем, у синдрома дефицита внимания присутствуют положительные моменты. В ходе многочисленных исследований удалось выяснить, что 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. Дети с СДВГ могут легко отвлекаться, но в отличие от других видят то, чего другие не замечают.

2. Очень гибкими и изворотливыми. Ребенок может одновременно рассматривать несколько вариантов решений вопроса и открыт для различных идей.

3. Энтузиастами. Дети с СДВГ редко бывает скучными. Их интересует огромное количество вещей и яркие личности. Они притягивают к себе окружающих, имеют огромное количество друзей.

4. 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.

### *Гиперактивный ребенок: что делать - советы психологов*

Психологи всего мира считают, что если у детей наблюдается признаки

гиперактивности, обусловленные поведенческим расстройством - их следует устранять, чем раньше, тем лучше. Это позволит избежать разочарований и трудностей, которые могут возникнуть от низкой самооценки, а так же трения и стресса накапливающего у семьи и окружающих.

Если у ребенка обнаружены симптомы гиперактивности, которые схожи на СДВГ, не стоит пренебрегать помощью квалифицированного врача и психолога. Вы сможете вовремя устранить гиперактивность, применив простые общедоступные меры.

Вариантов устранения недуга сегодня существует огромное множество. В качестве терапевтических мер может быть назначено изменение диеты, комплекс физических упражнений, изменение домашней обстановки, посещение детских кружков, любые другие отвлекающие факторы, которые позволят свести проблему к минимуму.

Гиперактивный ребенок требует много сил и внимания от взрослых. Ребенка необходимо всегда слушать, помогать ему закончить начатые задачи, учить быть усидчивым. Гиперактивным детям нужны эффективные стратегии воспитания развивающие структурность, систематичность и четкое взаимодействие с окружающим миром. Им нужны награды и поощрения, большое количество родительской любви, поддержка и одобрение.

#### **Советы психолога:**

1. Четко организовывать распорядок дня ребенка и не менять его на протяжении продолжительного времени. В этой ситуации ребенок сможет приобрести необходимые рефлексy, например ложиться спать после прочитанной сказки.

2. Создать для ребенка спокойную, предсказуемую обстановку, без каких-либо раздражителей. Это позволит минимизировать случаи выброса энергии.

3. Организовать для ребенка активный физический режим с посещением спортивных секций и занятий.

4. Не ограничивать ребенка в выполнении активных действий, когда

это позволяет обстановка. Это позволит расходовать лишнюю энергию.

5. Гиперактивного ребёнка нельзя наказывать, заставлять долго сидеть на месте или выполнять какую-либо утомительную работу.

Как показывает опыт, устранение проблем гиперактивности у детей - это выполнимо. Ребенку следует давать расходовать излишнюю энергию вне стен учебных заведений, пробуждать интерес к учёбе и творчеству.