

## «Как побороть гиперактивность ребенка»

О большинстве детей дошкольного возраста можно сказать, что они очень активны, а в некоторых случаях – даже гиперактивны. Малыши легко отвлекаются, быстро теряют интерес к чему-либо, они эмоциональны и никогда не сидят на месте. И это абсолютно нормально, ведь усидчивость и способность к самоконтролю в этом возрасте только начинают формироваться. Однако если ребенок испытывает серьезные и систематические трудности контроля своего поведения и эмоций, это негативно сказывается на его общении с взрослыми и сверстниками, а также на процессе обучения. В этом случае, скорее всего, речь идет о гиперактивности, как о серьезной проблеме, которую нужно решать совместно со специалистами (врачами, психологами, педагогами). Чем отличается активность от гиперактивности? Что такое СДВГ? Как вести себя с гиперактивным ребенком? Чем родители могут помочь своему малышу? Об этом мы поговорим с Вами сегодня.

### **В чем разница между активностью и гиперактивностью?**

Здоровый малыш дошкольного возраста – это активный ребенок. Он любит бегать, прыгать, играть в подвижные игры, петь и танцевать, задает множество вопросов обо всем на свете, разбрасывает игрушки и так далее. Как отличить высокий уровень активности от гиперактивности и перевозбудимости? Активный ребенок ведет себя так не всегда и не везде. Если малыш заинтересовался чем-то (например, книгой или игрой, он может спокойно заниматься своими делами. В присутствии малознакомых людей или в новой обстановке ребенок обычно не такой непоседливый, как дома. Чрезмерная активность может быть также следствием стресса, переутомления или скуки, а также желанием привлечь к себе внимание, поэтому, когда раздражитель исчезает, уровень активности вскоре нормализуется.

Гиперактивный ребенок, напротив, ведет себя одинаково активно в любых ситуациях: дома, в детском саду, в гостях, и даже на приеме у врача. Причем навязчивая подвижность не имеет под собой какой-либо цели. На гиперактивного ребенка не действуют уговоры, просьбы, наказания и другие воспитательные меры, так как гиперактивный малыш просто не может контролировать свое поведение.

Гиперактивность часто рассматривается исключительно как характеристика поведения ребенка, однако нужно понимать, что внешние проявления являются следствием перевозбуждения нервной системы малыша. Диагноз СДВГ может поставить только врач.

### **Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)**

Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста обычно рассматривается как совокупность трех составляющих: невнимательность, импульсивность и гиперактивность. О постановке диагноза можно говорить в том случае, если эти признаки наблюдаются у ребенка не

менее 6 месяцев подряд и мешают адаптации среди сверстников. Давайте рассмотрим каждый из них подробнее.

Невнимательность:

Малыш не может удерживать внимание на мелких деталях, поэтому у него часто возникают ошибки при выполнении различных заданий;

Из-за того, что ребенок плохо концентрируется, он не всегда реагирует на обращенную к нему речь (в том числе, на замечания);

Посторонние раздражители легко отвлекают кроху даже от интересного занятия;

Ему трудно доводить начатое дело до конца. Иногда у взрослых возникает впечатление, что ребенок бунтует, потому что ему что-то не нравится, однако, причина в том, что малышу сложно следовать инструкциям и правилам;

Малыши часто избегают заданий, для выполнения которых нужна длительная концентрация внимания;

Трудности при планировании и организации собственной деятельности (учебы, игры, общения и так далее);

Забывчивость. Невнимательные дети часто теряют свои вещи и забывают что-то сделать.

Рекомендации родителям

Если у Вашего ребенка есть устойчивые признаки гиперактивности, необходимо обязательно проконсультироваться с неврологом и психологом. Специалисты проведут диагностику физического и психического развития малыша, по результатам которой составят индивидуальный план лечения и коррекции поведения. То, в каком окружении обычно находится активный и гиперактивный ребенок, сильно влияет на его поведение, поэтому родителям важно придерживаться следующих принципов:

- Создайте дома спокойную обстановку;
- Не наказывайте и не ругайте ребенка за «плохое» поведение;
- Соблюдайте режим дня;
- Питание должно быть сбалансированным;
- Предоставьте малышу возможность выплескивать накопившуюся энергию (занятия спортом, активные игры на прогулке);
- Ограничивайте ребенка в просмотре телевизора и использовании гаджетов;
- Проводите больше времени на свежем воздухе;
- Избегайте шумных мест и больших скоплений людей;
- Вводите в обиход спокойные игры и занятия творчеством;
- Давайте ребенку конкретные просьбы и поручения;
- Прививайте малышу навыки самоорганизации. Для этого можно использовать различные наглядные материалы, или памятки (например, схематичные изображения действий, которые ребенок должен выполнить перед сном: почистить зубы, умыться, надеть пижаму, лечь в кровать).