

Гиперактивный ребёнок в школе и дома

В переводе с латинского языка "активный" значит деятельный, действенный, а греческое слово "гипер" указывает на превышение нормы. Гиперактивность у детей проявляется невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью. О таких детях говорят: "подвижные", "шустрики", "энерджайзер", "вечный двигатель", "живчик", "вулканчик". Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывает не только он сам, но и его окружение: родители, одноклассники, воспитатели, учителя... такому ребенку необходима своевременная помощь, иначе в дальнейшем может сформироваться асоциальная или даже психопатическая личность: известно, что среди малолетних правонарушителей значительный процент составляют гиперактивные дети.

Под гиперактивностью принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственную активность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением. Врачи полагают, что гиперактивность является следствием *очень незначительного* поражения мозга, которое не определяется диагностическими тестами. Говоря научным языком, мы имеем дело с минимальной мозговой дисфункцией, сокращённо ММД. Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем детстве. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость и агрессивность часто приводят к конфликтам в семье и школе.

Как проявляется гиперактивность?

Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной деятельности и увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуется умение концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия *неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности* своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с учителем, психологом.

Психологи выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей:

- Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
- Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
- Легко отвлекается на посторонние стимулы.
- С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
- На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
- При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
- С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
- Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
- Не может играть тихо, спокойно.
- Болтливый.
- Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
- Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
- Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.
- Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

О том, что ребёнок гиперактивный, можно говорить, если наличествуют восемь из всех симптомов.

Проблемы гиперактивных детей не решаются в одночасье и одним человеком. Это комплексная проблема требует внимания в первую очередь родителей. Первоначальная постановка врачом-невропатологом или врачом-психиатром диагноза и медикаментозная терапия дополняется психологической и педагогической коррекцией, что определяет комплексный подход к проблемам гиперактивного ребенка и может гарантировать успех в преодолении негативных проявлений данного синдрома.

Коррекция в семье:

Обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного ребенка, *помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля* и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности – *значит, изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и, прежде всего с мамой*. Этому будут способствовать любое действие, любая ситуация, событие, направленные на углубление контактов, их эмоциональное обогащение.

При воспитании гиперактивного ребенка близкие должны избегать двух крайностей:

- *с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;*
- *с другой – постановки завышенных требований,* которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

Какие же рекомендации дают психологи родителям гиперактивного ребенка и тем самым помогают им в процессе его воспитания?

Первая группа рекомендаций относится к *внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей*.

- *Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты,* особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. *Эмоционально поддерживайте детей* во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. *Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.*
- *Избегайте категоричных слов и выражений,* жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить “нет”, “нельзя”, “прекрати” – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
- *Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом.* Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

Вторая группа рекомендаций касается *организации среды и окружающей обстановки в семье*.

- *Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения* (то есть его собственную “территорию”). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- *Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе.* Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- *Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем,* но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности, как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Играйте...

Не опускайте рук. Любите вашего ребенка, помогите ему быть успешным, преодолеть школьные трудности. Помните, что “Норовистые дети похожи на розы – им нужен особый уход. И поранишься о шипы, мы всё равно видим их красоту” (Мэри Ш. Курчинка).

Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, *гиперактивность проходит.* По наблюдениям большинства врачей и психологов, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, а выявленные невротические изменения постепенно нивелируются. В мозгу у ребенка появляются связи, которых не было или они были нарушены. **Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.** Так что, если у вас гиперактивный ребенок, помогите ему, все в ваших руках.