**Понятие гиперактивности**

В 60-х годах ХХ века врачи называли гиперактивность патологическим состоянием и объясняли ее минимальными расстройствами функций мозга. В 80-х годах чрезмерную двигательную активность стали относить к самостоятельным заболеваниям, назвав «синдром дефицита (нарушения) внимания с гиперактивностью» (СДВГ). Когда ребенок гиперактивный, признаки этого проявляются в проблемах с концентрацией внимания, памятью и обучением. Мозг такого ребенка с трудом обрабатывает информацию, внешние и внутренние стимулы. Гиперактивные дети не в состоянии быть сосредоточенными продолжительное время, контролировать свои действия и отличаются неусидчивостью, невнимательностью и импульсивностью.

**Симптомы СДВГ**

Обычно симптомы СДВГ у детей начинают возникать в возрасте 2-3 лет. Однако в большинстве случаев родители обращаются к врачу, когда ребенок начинает ходить в школу, и у него обнаруживаются проблемы с учебой, которые являются следствием гиперактивности.

**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.

Каждый симптом является поводом для обращения к специалисту, который расскажет Вам, как успокоить гиперактивного ребенка, бороться с СДВГ и помочь малышу адаптироваться в обществе.



**Провоцирующие факторы**

**Осложнения течения беременности**

Если будущая мама на протяжении всей беременности страдала от токсикоза и повышенного давления, и у малыша была выявлена внутриутробная асфиксия, в дальнейшем риск развития синдрома ДВГ увеличивается минимум в 3 раза.

**Нарушения нормального образа жизни беременной женщины**

На развитие нервной системы ребенка влияет образ жизни будущей мамы. Тяжелые условия труда и вредные привычки, например курение, могут негативно сказаться на здоровье малыша.

**Осложнения течения родов**

Затяжные или, наоборот, стремительные роды также увеличивают риск развития синдрома ДВГ у детей.

**Диагностика синдрома гиперактивности у детей**

Заподозрив у ребенка в любом возрасте такие нарушения, родителям обязательно нужно обратиться к врачу-невропатологу для проведения обследования, так как иногда у ребенка причиной гиперактивного поведения является другое, более тяжелое заболевание. [*Синдром дефицита внимания у детей*](http://www.tenoten-deti.ru/articles/defitsit-vnimaniya-u-detey/) с гиперактивностью диагностируется в 3 этапа.

**Сбор субъективной информации**

Врач собирает подробный семейный анамнез и расспрашивает родителей об особенностях течения беременности, родах и заболеваниях, перенесенных ребенком, а также просит взрослых дать малышу характеристику. Специалист субъективно оценивает, как ведет себя ребенок, исходя из критериев диагностики, принятых Американской психиатрической ассоциацией.

**Проведение психологического обследования**

Малыш делает специальные тесты, по результатам которых врач измеряет параметры внимательности. В таких исследованиях на наличие гиперактивности могут участвовать дети, начиная с 5-6-летнего возраста.

**Проведение аппаратного обследования**

Чтобы диагностировать синдром гиперактивности у детей, проводится электроэнцефалографическое исследование или исследование с применением магнитно-резонансной томографии для регистрации электрических потенциалов мозга и выявления соответствующих изменений. Процедуры абсолютно безболезненны и безопасны. Наличие синдрома ДВГ и необходимость дальнейшего лечения гиперактивного ребенка определяются по совокупности полученных результатов.



**Гиперактивный ребенок в школе**

Если в классе учится гиперактивный ребенок, признаки СДВГ могут проявляться в его невнимательности, неусидчивости и быстрой потере интереса к занятиям. Подобное поведение малыша привлекает внимание учителя, который старается сделать замечание ребенку, заставить усидеть на месте и выслушать задание. Навыки чтения и письма у таких детей обычно ниже, чем у сверстников, что становится причиной плохих оценок. Ребенок не может сконцентрировать внимание на занятиях в школе, с неохотой выполняет домашнюю работу. Нередко из-за своей импульсивности и эмоциональности гиперактивные дети плохо адаптируются в коллективе, им сложно найти общий язык с одноклассниками. Если Ваш малыш испытывает трудности в школе, попросите совета у детского психолога, как проводить занятия с гиперактивными детьми дома, стоит ли вместе выполнять задания, как научить малыша усидчивости при работе на уроке и т.д.

**Как успокоить ребенка**

Если Ваш ребенок перевозбужден, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, предложите ему воды или уведите в другую комнату. Если малыш расстроен, обнимите его, погладьте по голове – это дает положительный результат, так как физический контакт очень значим для детей с СДВГ. Хорошим средством для лечения гиперактивности у детей является принятие успокоительной ванны перед сном. В состав набора для приготовления такой ванны обычно входит экстракт шишек хмеля и хвойных деревьев. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед выбором такого вида лечения. На ночь прочитайте малышу любимую сказку или вместе посмотрите иллюстрированную книгу. Массаж или легкая музыка может помочь ребенку быстрее заснуть.

**Советы родителям гиперактивных детей**

Назначить курс лечения может только врач. В саду гиперактивный ребенок автоматически попадает под наблюдение детского психолога. Трудно дать конкретные рекомендации, какую работу с малышом проводить, так как все зависит от особенностей проявления СДВГ. Постарайтесь присмотреться, как ребенок реагирует на замечания, чтобы найти эффективное решение проблемы. Работа с гиперактивными детьми должна проводиться индивидуально в каждом конкретном случае. Однако специфика психологии таких малышей позволяет дать общие рекомендации, облегчающие воспитание.

**Корректно формулируйте запреты**

При общении с малышом, страдающим синдромом ДВГ, стройте предложения так, чтобы там отсутствовало отрицание и слово «нет». Например, не стоит говорить: «Не бегай по траве!», гораздо эффективнее будет сказать: «Выйди на дорожку». Даже при возникновении конфликтной ситуации старайтесь сохранять спокойствие. Если Вы что-то запрещаете ребенку, обязательно объясните в чем причина этого, и предложите альтернативы.

**Четко ставьте задачи**

Наши невнимательные гиперактивные дети отличаются слабо развитым логическим и абстрактным мышлением, поэтому такому малышу необходимо обозначать задачи более четко. При общении и работе на занятиях с ребенком старайтесь говорить максимально короткими предложениями, без лишних смысловых нагрузок. Необходимо избегать длинных формулировок.

**Будьте последовательны**

Главная характеристика гиперактивного ребенка – это невнимательность. Не рекомендуется давать таким детям сразу несколько поручений, например, «убери игрушку, вымой руки и садись ужинать». Ребенок с трудом воспримет всю информацию сразу, наверняка отвлечется на что-то другое и не станет делать ни одно задание. Поэтому при общении и работе с малышом старайтесь давать им поручения в логической последовательности.

**Контролируйте временные рамки**

Гиперактивность у детей проявляется в плохом чувстве времени, поэтому Вам необходимо самостоятельно следить за сроком, до которого работа должна быть выполнена. Если Вы хотите покормить ребенка, забрать с прогулки или уложить спать, обязательно предупредите его об этом минут за 5.



**Рекомендации родителям гиперактивных детей**

**Соблюдайте распорядок дня**Соблюдение распорядка дня является основой успешного воспитания ребенка с СДВГ. Игры, прогулки, отдых, прием пищи и отход ко сну должны выполняться в одно и то же время. Если малыш соблюдает правила, хвалите его за это. Здоровый сон не менее 7-8 часов сутки – это еще один из способов, как помочь гиперактивному ребенку стать спокойнее. Кроме того, необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, острой и соленой пищи.

**Придерживайтесь позитивной модели общения**

Ребенка следует хвалить каждый раз, когда он заслужил это, отмечая даже незначительный успех. Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Отношения ребенка с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе. Малышу необходимо ощущать, что Вы всегда поддержите его и поможете справиться с трудностями в саду или школе. Старайтесь сглаживать конфликтные ситуации, в которых замешан Ваш малыш.

**Определите рамки и критерии поведения**

Вседозволенность однозначно не приносит пользы, поэтому разграничьте, что нельзя и что можно малышу. Придумайте знаковую или балльную систему вознаграждения, например, отмечайте звездочкой каждый хороший поступок, а за определенное количество звездочек дарите ребенку игрушку или сладости. Можно завести дневник самоконтроля и отмечать там вместе с малышом его успехи в саду, школе или дома.

**Создайте малышу комфортные условия**

Запомните, что вызывающее поведение ребенка, у которого обнаружена гиперактивность, является способом привлечения внимания. Уделяйте ему больше времени, играйте с ним, учите правилам общения и поведения. Если малыш неверно понял поручение, не раздражайтесь, а спокойно повторите задание. Работа должна выполняться в соответствующих условиях, например, организуйте малышу свой уголок. Во время занятий ничто не должно отвлекать ребенка, поэтому уберите лишние предметы со стола, фотографии и плакаты со стен. Обязательно оберегайте малыша от переутомления.

**Создавайте возможности для расходования избыточной энергии**

Малышу с СДВГ будет полезно иметь хобби. В первую очередь ориентируйтесь на его увлечения. Если малыш будет хорошо разбираться в какой-то области, это придаст ему уверенности в себе. Прекрасно, если ребенок занимается в спортивной секции или посещает бассейн. С помощью физических упражнений, особенно на свежем воздухе, малыш сможет выплеснуть избыток энергии и, помимо того, будет учиться дисциплине.

**Стоит ли принимать успокоительные препараты для лечения гиперактивности у детей**

Если дети гиперактивны, как бороться с этим? Когда малыш становится неуправляем, взрослые готовы на любой шаг, чтобы немного отдохнуть от шумного малыша. Но не стоит забывать, что эффективный курс лечения может назначить только врач. Как правило, таким детям рекомендуют принимать [*успокаивающие препараты*](http://www.tenoten-deti.ru/). Действие подобных препаратов для гиперактивных детей направлено на нормализацию сна, снижение раздражительности, уменьшение тревожности и т.д. Курс лечения определяется только после проведения комплексного обследования ребенка. Любой препарат, использующийся как успокоительное для гиперактивных детей, назначается строго индивидуально.