

## «Гиперактивный ребенок. Как ему помочь?»

Гиперактивные дети, иногда, кажется, что они делают все, чтобы проверить, каков запас терпения у людей. Такое впечатление, что цель, смысл их жизни – вызывать ярость, слезы и отчаяние у родителей, учителей, других детей. Они крутятся, вертятся, бегают, кричат. Особенно «расходятся», когда надо спокойно пережевывать завтрак, писать контрольную работу или просто помолчать, пока мама разговаривает по телефону.

Ребенок, если он здоров и выспался, – активное, подвижное существо. Мир постоянно дарит ему яркие новые впечатления, надо успеть все это многообразие увидеть и потрогать. Отсюда – особый ритм восприятия, быстрота и живость реакций.

Но у некоторых детей двигательная активность и скорость переключения внимания достигает такой выраженности, что мешают развитию, нарушают общение и обучение. Те состояния, в которых чрезмерная двигательная активность ребенка является главным признаком неблагополучия, выделяются особым образом. Они получили название гиперактивности с дефицитом внимания. Основные проявления гиперактивности – подвижность и отвлекаемость.

Среди младших школьников около 10 % мальчиков и 1 % девочек относятся к категории гиперактивных. В нарушении поведения этих детей доминируют взрывчатость, раздражительность, склонность к агрессивным действиям, возникающая по малейшему неадекватному силе раздражителя поводу. У них может иметь место так называемый патологический аффект, т.е. агрессивный разряд на фоне неясного сознания, о чем можно судить по тому, что впоследствии ребенок не может воспроизвести ситуацию ссоры или драки. Подобные состояния могут наблюдаться и у девочек. У них часто имеют место сочетание агрессивных проявлений с неудержимыми крикливыми рыданиями.

Многие из симптомов – невнимательность, гиперактивность, импульсивность – типичны и для родителей этих детей. Родителям следует взглянуть на свой образ жизни и взаимоотношения в семье с точки зрения потребности ребенка, на свое поведение. Если взрослые в семье страдают необоснованными сменами настроения, в семье конфликтные отношения, они не уверены в себе, испытывают чувство вины, недостаточна успешность в профессиональной деятельности, натянуты отношения с коллегами, то им следует воспользоваться помощью психолога, чтобы разработать стратегию своего поведения.

С первых дней школьного обучения, неспособность длительное время сосредоточить внимание и контролировать свое поведение становится более выраженным. Выясняется, что ребенок не может спокойно сидеть за партой, отвлекается, встает, ходит по классу, ребенок неуправляем, «пристает» к другим детям, невнимателен, не может сосредоточиться, не слушает учителя, не исправляет своих ошибок, не реагирует на обычные дисциплинарные меры. Все это часто сочетается с трудностями в освоении чтения, счета, письма. Нередко проявляются такие проблемы, запоздалая установка «ведущей руки», нарушение тонкой координации движений кистей и пальцев рук, затрудняющее обучение письму, нарушение зрительно-

пространственной координации. Это создает предпосылки для формирования стойких трудностей в обучении даже в тех случаях, когда ребенок имеет достаточно высокие интеллектуальные данные.

Понятно, что такой ученик вызывает беспокойство и раздражение взрослых, нередко считающих, что он просто не хочет ничем сосредоточенно заниматься, не желает подчиняться дисциплинарным требованиям. Беда ребенка заключается в том, что он не может вести себя правильно из-за специфических нарушений мозговых систем, регулирующих целенаправленное внимание и поведение. Ученые считают и связывают это состояние, прежде всего с недостаточностью тех систем, которые ответственны за локальную активизацию определенных зон мозга, обеспечивающую целенаправленное внимание, за общий уровень бодрствования, необходимый для полноценного включения в деятельность. Ребенок не может ни на чем сконцентрироваться, не может последовательно, целенаправленно что-либо выполнять. Следовательно, любая работа оказывается для него трудной.

Практика показывает, что у большинства детей, страдающих синдромом гиперактивности с дефицитом внимания, к подростковому возрасту, двигательная активность значительно уменьшается, исчезает совсем. Но при этом могут сохраниться неустойчивость внимания, импульсивность поступков. Нарушение поведения из-за неуспехов, постоянного осуждения и отвержения, к сожалению, сами собой не проходят.

Неумение «правильно себя вести», раздражительность и вспыльчивость часто приводят к тому, что гиперактивного ребенка часто ругают взрослые, отвергают другие дети. Ребенок «понимает», что он плохой. Тогда он защищается от недоброжелательного мира, не принимающего его. Симптомы защиты многообразны: это могут быть враждебность ко всему, связанному с обучением; проявления протеста, неврозы (энурез, который вообще достаточно часто сопровождает состояние гиперактивности), тики, заикание, головные боли, боли в животе, астматические приступы и т.д.

Принимать решение о диагнозе может только специалист – психолог. Но допустим, что диагноз гиперактивности у ребенка установлен и не подлежит сомнению. Нужно ли принимать лекарства или достаточно только воспитательных мер для коррекции его состояния и поведения?

При слове «лечение» многие думают, что чудодейственные препараты решат все проблемы ребенка. Это не так, если родители не будут создавать условия, в которых гиперактивность может сгладиться, лекарства могут оказаться бесполезными. Не стоит бросаться в другую крайность – полностью отвергать медикаментозное лечение. Чаще всего это просто необходимо.

Какую воспитательную стратегию нужно выбрать родителям гиперактивного ребенка?

Прежде всего, необходимо организовать его образ жизни, деятельность и окружение, чтобы помочь ему в усвоении правил поведения, знаний и навыков.

### **Правила должны быть простыми:**

1. Если что-то «нельзя», то запрет должен соблюдаться всегда, не идти у ребенка на поводу, и не зависеть от настойчивости ребенка или маминого настроения.

2. Ребенку необходим четкий режим дня, надо стремиться, не нарушать обычный распорядок, он должен быть постоянным, а не осуществляться от случая к случаю.

3. Следует избегать чрезмерной стимуляции и перенапряжения ребенка. Идея «утомить его как следует» приведет скорее к перевозбуждению, чем к расслаблению и хорошему сну. Перед сном обстановка должна быть спокойной, поэтому не следует включать телевизор и позволять подвижные игры.

4. Беспорядок, разбросанные вещи – характерная черта гиперактивного ребенка. Он так быстро переключаются с одной деятельности на другую, что времени и внимания для того, чтобы убрать взятую вещь на место, просто не оказывается. В то же время беспорядок сильно дезорганизует внимание, мешает сосредоточиться.

5. Дома желательно свести к минимуму резкие звуки, шум, не стоит жить на фоне включенного телевизора или радио, громко или напряженно выяснять отношения при ребенке.

6. Для гиперактивного ребенка недопустима вседозволенность.

Однозначных рецептов, пригодных для всех случаев жизни не существует.

**Но следует помнить:**

1. Что ребенок лишь отчасти виноват в своем непослушании: в перевозбужденном состоянии он не совсем произволен в управлении собой.

2. Если требование изменить поведение выдвинуто, оно должно быть выполнено. Следует избегать бессмысленных «воззваний к совести» и угроз страшными наказаниями.

3. Не идти на поводу у ребенка, не опускать руки от собственного бессилия, не впадать в ярость (если с гневом трудно справиться, сначала досчитайте до 10, лишь потом обращайтесь к ребенку).

4. Необходимо поощрять каждый, даже самый незначительный успех ребенка, всякую его попытку изменить свое поведение и достичь цели.

Гиперактивных детей необходимо готовить к школе. Но «готовить» - не значит научить читать и писать. Его надо научить слушать, выполнять определенные инструкции, быть внимательным и последовательным, разъяснять ему необходимость выполнения правил поведения в школе.

Именно это гиперактивным детям дается труднее всего.

В заключении хочется подчеркнуть, что гиперактивность – это не болезнь, а некоторая особенность нервной системы ребенка, которая требует от родителей определенной стратегии поведения.

Адекватное лечение позволяет регулирующим системам мозга созреть до необходимой степени. На фоне лекарственной поддержки и вашей организующей помощи ребенок легче усваивает управление своим поведением. Приручите гиперактивность своего ребенка, помогите ему справиться со своей импульсивностью – радоваться результатам и гордиться ими вы будете вместе!