**ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК**

**Гиперактивный ребенок** – это ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), неврологическими и поведенческими нарушениями, развивающимися в детском возрасте. Поведению гиперактивного ребенка свойственны неусидчивость, отвлекаемость, трудности концентрации внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность и т. д. Гиперактивному ребенку требуется нейропсихологическое и неврологическое (ЭЭГ, МРТ) обследование. Помощь гиперактивному ребенку предполагает индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение, проведение психотерапии, немедикаментозной и лекарственной терапии.  
В формировании гиперактивности у детей не исключается влияние неблагоприятных экологических факторов, прежде всего загрязнения природной среды нейротоксикантами ([свинцом](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.krasotaimedicina.ru%2Fdiseases%2Furgent%2Fplumbism), мышьяком, ртутью, кадмием, никелем и др.).  
Международная психиатрическая классификация (DSM) выделяет следующие варианты СДВГ:

* **смешанный** – сочетание гиперактивности с нарушением внимания (встречается наиболее часто). Обычно выявляется у мальчиков с определенным фенотипом – светлыми волосами и голубыми глазами.
* **невнимательный** – преобладает дефицит внимания. Чаще встречается у девочек, характеризуется уходом в свой мир, бурной фантазией, «витанием» ребенка «в облаках».
* **гиперактивный** - преобладает гиперактивность (наиболее редкий тип). С одинаковой вероятностью может быть обусловлен как индивидуальными особенностями темперамента детей, так и определенными нарушениями ЦНС.

**Симптомы СДВГ**

В раннем детстве гиперактивный ребенок часто имеет повышенный мышечный тонус, страдает неоднократными и немотивированными приступами рвоты, плохо засыпает и беспокойно спит, легко возбуждается, имеет повышенную чувствительность к любым внешним раздражителям.

Первые признаки синдрома гиперактивности у детей, как правило, обнаруживаются в возрасте 5-7 лет. Родители обычно начинают «бить тревогу», когда ребенок идет в школу, что требует от него определенной организованности, самостоятельности, соблюдения правил, сосредоточенности и пр. Второй пик проявлений приходится на пубертатный период (13-14 лет) и связан с подростковым гормональным всплеском.

Основными клинико-диагностическими критериями СДВГ служат невнимательность, гиперактивность и импульсивность.

1. **Невнимательность**у гиперактивного ребенка выражается в неспособности удержания внимания; невозможности сконцентрироваться на игре или выполнении задания. Ввиду повышенной отвлекаемости на посторонние стимулы, гиперактивный ребенок допускает множество ошибок в домашних заданиях, не может до конца выполнить предлагаемую инструкцию или порученные обязанности. У гиперактивного ребенка возникают сложности с организацией самостоятельной деятельности, отмечается рассеянность, забывчивость, постоянная переключаемость с одного занятия на другое, склонность к незавершению начатых дел.
2. **Гиперактивность**у детей предполагает беспокойное поведение, непоседливость, чрезмерную двигательную активность в ситуациях, которые требуют сохранения относительного покоя. При наблюдении за гиперактивным ребенком можно заметить постоянные стереотипные движения в кистях и стопах, подергивания, [тики](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.krasotaimedicina.ru%2Fdiseases%2Fchildren%2Ftic). Гиперактивному ребенку свойственно отсутствие произвольного контроля за своим поведением, поэтому дети с СДВГ постоянно находятся в бесцельном движении (бегают, крутятся, разговаривают и пр.) в неподходящих для этого ситуациях, например, во время школьных занятий. У 75% гиперактивных детей отмечается диспраксия – неуклюжесть, неповоротливость, неспособность выполнять движения и работу, требующую определенной ловкости.
3. **Импульсивность**у гиперактивного ребенка выражается в нетерпеливости, поспешности выполнения заданий, стремлении дать ответ, не задумавшись над его правильностью. Гиперактивный ребенок обычно не может играть в коллективные игры вместе со сверстниками, поскольку он постоянно мешает окружающим, не соблюдает правила игры, конфликтует и т. д.

**КАК ПОМОЧЬ ГИПЕРАКТИВНОМУ РЕБЕНКУ**

Как уже говорилось, способа полностью исправить эти нарушения медицина, к сожалению, пока не нашла. Но человеческий организм умеет приспосабливаться. Способность к замещению, компенсации пострадавшего органа или утраченной функции известна давно. Требуется лишь некоторое время и доброжелательное, терпеливое отношение взрослых к гиперактивным детям.

Пошаговая модель поддержки гиперактивного ребёнка (автор И. П. Брязгунов) включает следующие этапы:

1. Ежедневно родители ставят перед ребёнком конкретную цель, которую он должен реализовать. Формулировка цели должна быть чёткой и лаконичной. 2. Родителям необходимо заранее продумать поощрения, которыми будут стимулироваться усилия ребёнка по достижению поставленной цели. Они могут быть как моральными, так и материальными.

3. По истечении дня родители вместе с ребёнком должны проанализировать его поведение, оценить степень достижения цели

. 4. Систематически родители фиксируют изменения в поведении и личности ребёнка, описывая их в конкретных проявлениях, и сообщают о его достижениях врачу и/или психологу.

5. В случае достижения ребёнком значительных изменений он должен обязательно получить обещанное родителями вознаграждение.

Схема психологической коррекции СДВГ (по работам И. П. Брязгунова, Е. В. Касатиковой, Е. К. Лютовой) Обобщённая система работы может включать следующие аспекты:.

* Физическая реабилитация
* .Обучение навыкам саморегуляции.
* Развитие коммуникативных навыков
* . Коррекция негативных эмоций
* . Поскольку нетипичность поведения детей с СДВГ является следствием нарушения деятельности нервной системы, становится понятной необходимость консультации с врачом-невропатологом или психоневрологом. Иначе все попытки изменить поведение ребёнка, повлиять на его личностные особенности будут безрезультатны.

Некоторые рекомендации для родителей детей с СДГВ:

1. В работе со взрослыми, и прежде всего родителями, важно изменить их отношение к своему ребёнку, стиль взаимодействия с ним. Родители должны понять, что дисциплинарные меры воздействия на гиперактивногоребёнка неэффективны. Эмоциональный фон общения с ребёнком должен быть ровным, позитивным. Тактика вседозволенности также недопустима, т. к. такие дети очень быстро становятся манипуляторами.

2. Гиперактивным детям должны даваться инструкции, содержащие не более 10-ти слов. Нельзя просить сделать сразу несколько поручений (убрать игрушки, почистить зубы, умыться и т. д.), т. к. ребёнок просто не запомнит их. Лучше давать следующее задание после выполнения предыдущего. Предполагается обязательный контроль качества выполнения поставленной задачи.

3. Система ограничений и запретов должна быть чёткой и неукоснительно выполняемой, количество запретов должно быть сведено до минимума. Совместно с ними должны быть разработаны санкции, которые последуют в случае нарушения запрета.

4. Важно, чтобы родители обращали внимание на построение фраз в общении с ребёнком с СДВГ. Более эффективно давать малышу позитивную альтернативу его негативному поведению, перепроектировать его. Лучше сказать «можно бегать на улице», чем «прекрати беготню!». Но ещё более эффективно включиться в игру ребёнка, направить его неконтролируемую энергию в нужное русло. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - прогулки, бег, плавание, гимнастика. Но в тоже время оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Помните, что всё хорошо в меру!

5. Гиперактивных детей необходимо приучать к режиму, к чёткому распорядку дня. Нежелательно изменять его даже в исключительных ситуациях. Помните, что гиперактивные дети вследствие двигательной расторможенности и отсутствия произвольного внимания характеризуются повышенным травматизмом.

6. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одни партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей, т. к. они могут оказывать чрезмерное стимулирующее действие на вашего гиперактивного малыша. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер. Работа с такими детьми должна быть кропотливой и долгой, т. к. только выработка единой системы требований ДОУ и семьи может помочь адаптироваться таким детям в жизни и быть успешными.

Игры с гиперактивными детьми.  
  
*«Кричалки, шепталки, молчалки»*. Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – означает, что можно тихо передвигаться и шептать; на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следуует «молчалкой».  
  
*«Клубочек»*  
Цель: Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.  
Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.  
Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.  
Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует что он огорчен, устал или «завелся».  
  
*«Игры с песком и водой».*  
Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома. Такие игры успокаивают ребенка.  
Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и др.  
Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.  
  
*«Час тишины и час "можно".*  
Договоритесь с ребенком о том, что, когда он устанет или займется важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресует ребенку.