

# Гиперактивный ребёнок: что делать? Советы родителям



Если малыш беспокойный, не может усидеть на месте и постоянно находится в движении, можно ли назвать его гиперактивным?

В каких случаях диагностируется гиперактивность у ребёнка и что делать родителям гиперактивных детей: разбираемся в статье.

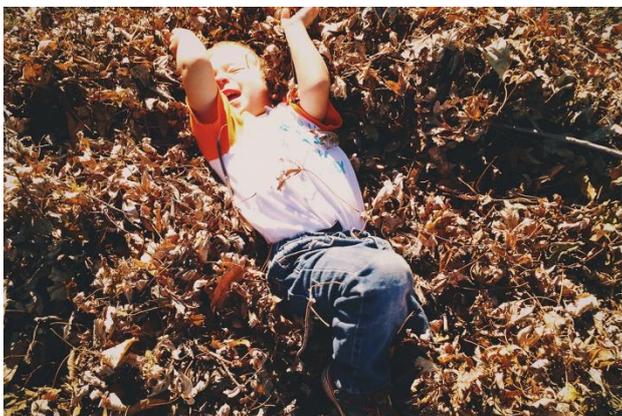
## Что такое гиперактивность и как она проявляется

Гиперактивность — состояние, при котором двигательная активность и возбудимость ребёнка превышает норму.

Бывает, что родители непоседливых и подвижных малышей называют своих детишек «гиперактивными». Но на самом деле гиперактивность, или синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) — это не просто активное поведение, а медицинский диагноз, который ставится у детей на основании трёх главных признаков:

- экстраординарная двигательная активность;
- отсутствие концентрации внимания, невнимательность, забывчивость;
- чрезмерная эмоциональность, импульсивность.

Эти симптомы связаны с особенностями работы мозга у детей с СДВГ. Их причина в том, что гиперактивный ребёнок нуждается в постоянном поступлении питательных веществ в мозг, которое возможно только при движении. Поэтому поведение малышей с СДВГ будет одинаково суетливым в разных ситуациях (дома, на детской площадке, в садике, на приёме у врача, в кафе или в парке).



Просто активные дети могут перевозбуждаться в определённой конкретной ситуации, например, только в садике; или родители могут замечать у детей повышенный всплеск энергии на детской площадке.

На бытовом уровне гиперактивность может проявляться у ребёнка как:

- постоянная беготня без цели;
- беспокойное сидение на стуле (дёргает ногой, извивается);
- витание в облаках, игнорирование вопросов и просьб родителей;
- частые капризы и истерики, долгий плач, взрывы гнева;
- очень чуткий сон, непродолжительный по времени;
- сложное засыпание (долго ворочается в кровати);
- бурная реакция на смену обстановки, яркие цвета;

- трудности в общении с чужими людьми, болезненная привязанность к одному из родителей.

**Помните:** определить у детей гиперактивность могут только врач-невролог и психиатр. Даже если вам кажется, что у вашего малыша есть все симптомы СДВГ, не расстраивайтесь и не паникуйте раньше времени.

Существуют обширная совокупность признаков СДВГ и специальный набор тестов (нарисовать геометрические фигуры, составить рассказ по картинкам и т.п.), которые помогают врачам поставить верный диагноз, если малыш действительно гиперактивный.

## ПРИЗНАКИ СДВГ

### БЕСПОРЯДОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ:

- крутится на стуле;
- не может усидеть на месте;
- бесцельно бегает;
- не может играть тихо.

### НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ:

- не видит детали на рисунке;
- не доводит до конца игру;
- не реагирует на просьбы, вопросы;
- не придерживается инструкции;
- теряет вещи;
- часто забывает события, просьбы.

### ИМПУЛЬСИВНОСТЬ:

- часто испытывает приступы гнева, раздражения;
- часто плачет, впадает в истерику;
- отвечает на вопросы, не выслушав до конца;
- с трудом дожидается очереди;
- вмешивается в разговор, перебивает.

Кроме того, значение имеет возраст. Как правило, специалисты проверяют детей на гиперактивность после четырёх лет.

### Какие факторы вызывают гиперактивность

На развитие СДВГ у детей влияют две группы факторов: биологические и социальные.

К первой группе относятся врождённые особенности детского организма, а именно, отклонения от нормы строения мозга, нейробиологической регуляции мозговой деятельности, функционального состояния мозга.

Ко второй группе относится среда, которая окружает малыша: отношения в семье (спокойные и дружелюбные или скандальные), распорядок дня (с наличием или отсутствием прогулок, дневного сна), наполнение детской комнаты (яркие, мигающие игрушки или спокойные Монтессори-материалы) культурные традиции.

Часто причина СДВГ у детей — наложение социальных факторов на биологический фон. Например, отсутствие чёткого режима дня и дневного сна, чрезмерный просмотр телевизора и гаджетов, большое количество кислотных и мигающих электронных игрушек, повышенный эмоциональный фон и скандалы в семье могут усугубить состояние ребёнка, ранее предрасположенного к гиперактивности.

### Условия для положительной динамики

Отечественные исследователи Е. А. Осипова и Н. В. Панкратова по итогам изучения детей с СДВГ от 5 до 9 лет выделили четыре вида гиперактивности, которые вызывали:

- дефицитарность базальных структур мозга, задержка становления функциональной левополушарной доминантности и недостаточность корково-подкорковой регуляции;
- дисфункция правого полушария в сочетании с дефицитарностью базальных (подкорковых) структур мозга;
- первичная функциональная дефицитарность базальных структур мозга, задних отделов правого полушария и лобных долей левого полушария;
- выраженная несформированность лобных долей левого полушария и нарушения третьего структурно-функционального блока мозга.

Интеллект детей с СДВГ чаще всего никак не изменён, но из-за нарушений развития мозга гиперактивный ребёнок испытывает проблемы со следующими видами деятельности:

- страдает мелкая моторика — трудно писать буквы, рисовать, вырезать ножницами, застёгивать пуговицы, завязывать шнурки.
- нарушается пространственная координация — не получается ловить мяч, кататься на велосипеде или роликах;
- ещё один симптом — эмоциональные и поведенческие расстройства: вспыльчивость, нетерпимость к неудачам, задержки развития школьных навыков.



Занятия в рамках Монтессори-класса могут способствовать решению этих проблем у детей. Например, уроки практической жизни (УПЖ), такие как мытьё стола или стирка, развивают мелкую моторику и при этом доступны малышам, у которых пока плохо получается рисовать или работать ножницами.

Примечательно, что исследователи отметили положительную динамику, которая была характерна для детей со всеми типами СДВГ при коррекционной работе с педагогами и психологами. Помогать успешному развитию малыша будут такие факторы, как:

1. Эмоционально-нейтральные отношения в семье.
2. Соблюдение режима, достаточное время для сна.
3. Отсутствие интеллектуальных перегрузок.
4. Передача ребёнку ответственности (ведущий в игре, дежурный в классе).

Элементы метода Монтессори, а именно — спокойная развивающая среда, игрушки и материалы природных цветов, мотивация к самостоятельности, ответственности — могут способствовать позитивным изменениям. Отметим, что возраст до 7 лет особенно благоприятен для работы с гиперактивностью: коррекционные занятия в этот период дают повышенный результат и помогают улучшить поведение у детей.

### **Советы родителям гиперактивных детей**

Изучив результаты исследований и рекомендации врачей, мы подготовили список рекомендаций, соблюдение которых будет помогать детям с СДВГ снизить нагрузку на нервную систему. Итак, советы родителям — что делать.



1. Уменьшить количество детского времени у телевизора, игр с гаджетами. Мелькание разноцветных картинок создаёт условия для гиперстимуляции нервной системы, и гиперактивный ребёнок будет особенно от этого страдать.

2. По возможности, отказаться от электронных игрушек с громкими звуками и мелькающими светящимися элементами ярких цветов.

3. Создавать доброжелательную, спокойную

атмосферу в семье. Не ругать малыша за непоседливость.

4. Позволять ребёнку брать на себя больше ответственности. Обучайте его навыкам самоорганизации, ухода за собой. Для этого можно использовать наглядные памятки (схематичные изображения действий, которые нужно выполнить перед сном: почистить зубы, умыться, надеть пижаму, лечь в кровать).

5. Соблюдать режим, сохранять дневной сон (тихий час), по возможности — продолжительный ночной сон. Поддерживать ритуалы, чтобы переход к новой деятельности не становился неожиданностью. Например, всегда после завтрака чистим зубы, потом причёсываем волосы, а не наоборот.

6. Избегать перенапряжения, обилия новых впечатлений (поездки, путешествия, экскурсии), чрезмерных интеллектуальных нагрузок (постоянные кружки, развивашки, обучающие занятия дома с использованием книг и пособий).

7. Отводить достаточное время пребыванию на свежем воздухе, прогулкам; разрешать активные игры, занятия.

8. Работать с эмоциональным интеллектом детей (кстати, в числе наших Монтессори-курсов для родителей есть также курс, посвящённый развитию эмоционального интеллекта).

### **Занятия, которые помогут развивать концентрацию**

Существуют занятия, с помощью которых гиперактивный ребёнок сможет сбрасывать напряжение и развивать концентрацию внимания. К таким занятиям можно отнести:



- Игры с водой, переливание. Таким вариантом активности можно заниматься прямо в ванной. Предложите ребёнку сосуды для переливания и дополнительные инструменты: воронку, ложку или половник.

- Массаж под стихотворение (например, «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»). Ласковые поглаживания помогут малышу расслабиться.

- Сенсорные игры: лепка из пластилина, жвачка для рук или популярные pop-it и simple dimple способны расслабить перевозбуждённого

малыша.

Такие варианты расслабляющих занятий подходят и для ранних лет, и на школьный возраст. И также помогут успокоить перевозбуждённого малыша без гиперактивности.

Обычно врач в поликлинике или педагог-психолог в детском саду (школе) формирует для детей с СДВГ специальную коррекционную программу обучения и развития. Очень важно не отказываться от коррекционных занятий, следовать советам экспертов и помогать им.

Совместная работа родителей и специалистов позволит добиться наилучшего результата в развитии ребёнка за несколько лет!

## **Выводы**

Если ваш малыш непоседлив и очень активен физически, рано судить о его гиперактивности: сделать это может только врач по совокупности признаков и по итогам проведённых тестов. Важно помнить, что бывают просто очень активные дети, и это нормально.

Что делать, если диагноз СДВГ подтверждён?

Учитывая, что причина гиперактивности у детей часто заключается в совмещении социальных факторов и биологических врождённых предпосылок, эксперты рекомендуют работать именно над изменением окружающего пространства, распорядка дня, отношений.

Рекомендуем родителям гиперактивных детей изучить приведённые выше советы и следовать этим рекомендациям, чтобы создать более спокойную среду для малыша и наладить эмоциональный фон в семье. Привлекайте ребёнка к бытовым делам и предлагайте ему сенсорные игры, чтобы сбросить нервное напряжение.

И обязательно стоит следовать коррекционной программе, которую составили специалисты: посещать занятия, работать совместно с педагогом-психологом — это позволит добиться максимального прогресса.

*Составила учитель-логопед Сафтдинова Э.Ф.  
В материале использованы фотографии с сайтов Freepik, Unplash.*