

Памятка родителям **«Гиперактивность у детей»**

Причины гиперактивности.

Существует много мнений о причинах возникновения гиперактивности. Многие исследователи отмечают, что количество таких детей растет с каждым годом. Изучение таких особенностей развития идет полным ходом. На сегодняшний день среди причин возникновения выделяют:

- генетические (наследственная предрасположенность);
- биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы);
- социально–психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания).

Как определить, является ли Ваш ребенок гиперактивным

Не спешите ставить своему ребенку диагноз! Гиперактивность (СДВГ) – медицинский диагноз, который вправе поставить только врач на основе специальной диагностики, заключений специалистов. Родители же могут заметить особенности поведения, определенные симптомы и обратиться к врачу – невропатологу, психологу - за консультацией, а затем вместе с ними помогать ребенку. Если диагноз «гиперактивность» поставлен достаточно рано и родители выполняют рекомендации специалистов, к школе симптомы сходят на нет. Но, к сожалению, многие родители обращаются за помощью, когда ребенок уже посещает школу и, начались проблемы с учебой. Резко ухудшается общее состояние и поведение ребенка, теряется интерес к учебе, не усваивается программа, появляется неадекватное поведение.

Чтобы определить, есть ли у Вашего ребенка особенности, характерные для детей с гиперактивностью, ознакомьтесь с системой критериев, по которым она определяется.

1. При невнимании:

- имеет незаконченные проекты;
- отличается нарушением устойчивого внимания (не может долго сосредотачиваться на интересном занятии);
- слышит, когда к нему обращаются. Но не реагирует на обращение;
- с энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его;
- имеет трудности в организации (игры, учебы, занятий);
- часто теряет вещи;
- избегает скучных задач и таких, которые требуют умственных усилий;
- часто бывает забывчив.

2. Сверхактивность:

- ерзает, не может усидеть на месте;
- проявляет беспокойство (барабанит пальцами, постоянно двигается, даже сидя);

- мало спит, даже в младенчестве;
- находится в постоянном движении (с «мотором»);
- очень говорлив.

3. Импульсивность:

- отвечает до того, как его спросят;
- не способен дождаться своей очереди;
- часто вмешивается, прерывает;
- резкие смены настроения;
- не может отложить вознаграждение (сразу и сейчас же);
- не подчиняется правилам (поведения, игры);
- имеет разный уровень выполнения заданий (на одних занятиях спокоен, на других – нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются 6 из перечисленных моментов, требуется консультация специалиста. Необходимо сначала проконсультироваться с педагогами, психологом, а потом уже обращаться к невропатологу. Важно не перепутать проявление гиперактивности с различными заболеваниями, а также с темпераментом холерика.

Как помочь гиперактивному ребенку?

- Установите причину гиперактивности, проконсультируйтесь со специалистами. Часто в анамнезе такого ребенка есть родовая травма, ММД (минимальная мозговая дисфункция).
- Если врач- невропатолог назначает курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.
- Сообщите педагогам, воспитателям о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.
- Всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша (острые, бьющиеся предметы, лекарства, бытовую химию и т.д.).
- Вокруг ребенка должна быть спокойная обстановка. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления.
- Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.
- С таким ребенком необходимо общаться мягко, спокойно, т.к. он, будучи очень чувствительным и восприимчивым к настроению и состоянию близких людей, «заражается» эмоциями, как положительными, так и отрицательными.
- Не превышайте нагрузки, не стоит усиленно заниматься с ребенком, чтобы он был таким, как другие сверстники. Бывает, что такие дети обладают неординарными способностями, и родители, желая их развить, отдают ребенка сразу в несколько секций, «перескакивают» через возрастные группы. Этого делать не следует, т.к. переутомление ведет к ухудшению поведения, к капризам.
- Не допускайте перевозбуждения. Важно строго соблюдать режим до мелочей. Обязателен дневной отдых, ранний отход ко сну на ночь, подвижные игры и прогулки должны сменяться спокойными играми,

прием пищи в одно и тоже время и т.д. Друзей не должно быть слишком много.

- Старайтесь делать меньше замечаний, лучше отвлеките ребенка. Количество запретов должно быть разумным, адекватным возрасту.
- Чаще хвалите за то, что получается. Хвалите не слишком эмоционально во избежание перевозбуждения.
- Когда просите что-то сделать, старайтесь, чтобы речь не была длинной, не содержала сразу несколько указаний. («Пойди на кухню и принеси оттуда веник, потом подмети в коридоре» – неправильно, ребенок выполнит лишь половину просьбы.) Разговаривая, смотрите ребенку в глаза.
- Не заставляйте ребенка долгое время спокойно сидеть. Если Вы читаете сказку, дайте ему в руки мягкую игрушку, малыш может встать, походить, задать вопрос. Следите за ним, если вопросов становится слишком много и не по теме, ребенок ушел в другой угол комнаты, значит, он уже устал.
- Приобщайте ребенка к подвижным и спортивным играм, в которых можно разрядиться от вьющей ключом энергии. Ребенок должен понять цель игры и учиться подчиняться правилам, учиться планировать игру. Желательно занять каким-то видом спорта, доступного по возрасту и темпераменту.
- Освойте элементы массажа, направленные на расслабление и регулярно проводите его. Поможет сосредоточиться легкое поглаживание по руке, по плечу в процессе чтения или другого занятия.
- Прежде чем отреагировать на неприятный поступок ребенка, сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь успокоиться и не терять хладнокровие. Помните, что агрессия и бурные эмоции порождают те же чувства и у малыша.
- Повремените с оформлением такого ребенка в детский сад.
- Гасите конфликт, в котором замешан Ваш ребенок, уже в самом начале, не ждите бурной развязки.
- Гиперактивный ребенок - особый, являясь очень чувствительным, он остро реагирует на замечания, запреты, нотации. Иногда ему кажется, что родители его совсем не любят, поэтому такой малыш очень нуждается в любви и понимании. Причем в любви безусловной, когда ребенка любят не только за хорошее поведение, послушание, аккуратность, но и просто за то, что он есть!
- Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.