

Гиперактивность у детей – что это такое и как себя вести родителям

В последнее время у детей стал чаще встречаться такой неврологический диагноз как синдром дефицита внимания и гиперактивности. Так что же это такое? **Синдром дефицита внимания и гиперактивность**, сокращенно СДВГ, представляет собой нарушение функций центральной нервной системы, проявляющееся в расстройстве концентрации внимания и повышенной двигательной активностью.

Гиперактивный ребенок страдает дефицитом внимания:

- не может сконцентрироваться на однотипной деятельности более 10 минут;
 - часто недослушав задание хватается выполнять его, и не доводит до конца;
 - не может усидеть на месте – вертится, ерзает, тербит пальцами;
 - не способен спокойно слушать сказку на ночь (кривляется в кровати, бубнит что-то поднос, перебивает и т.п.)
 - часто теряет вещи, забывает куда положил игрушку;
 - избегает скучных монотонных игр и действий, а так же заданий требующих умственных усилий;
 - достаточно мало спит, гораздо меньше чем сверстники;
 - не способен дослушать до конца вопроса, торопится отвечать;
 - говорит быстро, часто путается в словах;
 - нередко провоцирует конфликты, несдержанностью, проявляет агрессивность.
- Важно отметить, что нарушение внимания касается любой деятельности. Т.е.ребенок не способен слушать больше 10-15 минут спокойно любую сказку,даже самую любимую и интересную!

Почему ребенок гиперактивный?

Причин такого расстройства много. Самыми распространенными из них являются:

- Инфекционные заболевания, перенесенные детьми в раннем возрасте.
- Стрессы, тяжелый физический труд мамы во время вынашивания плода.
- Прием матерью наркотиков, алкоголя.
- Травмы головы, возникающие во время родов.
- Тяжелые или преждевременные роды.
- Скучный или неправильный рацион питания крохи.
- Болезнь может передаваться на генетическом уровне.
- Конфликты внутри семьи.
- Авторитарный стиль воспитания.

Как вести себя с гиперактивными детьми

Когда ребенку дается определенное поручение, продумайте его до деталей, так, чтобы оно было максимально интересным. Как только ребенок устал (начал отвлекаться), его следует переключить на другой вид деятельности. Само задание должно быть доступным, понятным, несложным. Не перескакивайте через голову, а давайте задания с постепенным повышением уровня сложности. Как например, в компьютерных играх – осваиваем первый уровень, второй и т.д.

Любые положительные результаты на выполняемые задания должны поощряться. Это очень важно, так как ребенок должен почувствовать свою успешность! Это дополнительный стимул для удержания его внимания на выполнении задания. Гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие. Не скупитесь на добрые слова и ласку.

Когда вечером вы заметили, что ребенок разыгрался и слишком резво скачет, подзовите его, посадите на колени,

«вспомните», что хотели рассказать интересную историю. Вы должны придумать небольшой рассказ за пятиминутку, но преподнести его так, чтобы ребенок слушал, с большим вниманием, не стесняйтесь и будьте театралом, рассказываете в эмоциях, очень красочно, чтобы воображение живо рисовало образы. При этом можно поглаживать ребенка по руке, еще лучше, если он положит голову вам на колени. Движения должны быть мягкими и успокаивающими.

Так, успокаивайте ребенка несколько раз за вечер. Перед сном можно почитать короткую сказку, и успокоить так же поглаживанием по голове, по руке, по спинке. **Не упускайте развитие своего ребенка из вида, развивайте его самостоятельность, но наблюдайте за его действиями.**