Гиперактивность у детей

В медицине проявление повышенной активности называют синдромом двигательной гиперактивности или гиперкинезом. Существуют и другие термины, которые также определяют повышенную, неконтролируемую двигательную активность, именно «неконтролируемую», ибо, когда ребёнок серьёзно поражён этим недугом, он не способен к длительной концентрации внимания, не в состоянии спокойно сидеть на стуле, его как бы изнутри распирают какие-то силы.  
Такое состояние часто связано с нарушением центральной нервной системы, но иногда возникает в результате эмоциональных стрессов и переутомления.  
Гиперактивный ребёнок может довести до отчаяния родителей, если они не понимают, что это заболевание. Что происходит, когда в умах и сердцах матерей и отцов сталкиваются подлинная любовь к своему сыну (дочери) и раздражение из-за постоянного напряжения, в котором им приходится жить? Неизбежным результатом становится чувство родительской вины, которое оказывает сильное отрицательное воздействие на настроение и может даже стать пагубным для здоровья.  
Родители должны знать, с какими проблемами сталкивается гиперактивный ребёнок и какие трудности он испытывает.  
Во-первых, у него могут накапливаться и усиливаться проблемы психологического характера, в основном из-за отношения к нему сверстников. Энергия ребёнка, его нервозный характер раздражают не только взрослых, но и окружающих его детей. Моментально и непредсказуемо он может переходить от смеха к слезам, вызывая у сверстников подозрение в том, что он какой-то не такой, очень странный. Как реакция на негативное отношение окружающих у ребёнка может возникнуть ощущение собственной неполноценности.  
Во-вторых, слишком активный ребёнок часто сталкивается с серьёзными проблемами в годы обучения в школе. Ему трудно, а подчас просто невозможно спокойно усидеть на месте и выполнять требования, предъявляемые к ученикам на занятиях. Промежуток времени, в течение которого он может фиксировать на чём-то своё внимание, минимален. Когда учитель объясняет материал или даёт задание, ребёнок начинает озорничать, отвлекаться на что-нибудь постороннее. Это отрицательно сказывается на его успехах и вызывает негативную реакцию взрослых.  
Существует и другая трудность при обучении гиперактивных детей в школе — проблема визуального восприятия. У ребёнка может быть абсолютно нормальное зрение, но он неспособен правильно воспринимать смысл символов в печатном материале. Поэтому ему трудно научиться читать и писать.  
Чтение требует способности воспринимать символы и без искажений передавать их в мозг, где они интерпретируются и получают своё словесное выражение. Любое нарушение в этой функциональной цепочке снижает «качество конечного результата». Более того, этот процесс обработки зрительных сигналов должен происходить достаточно быстро, чтобы обеспечить необходимую пропускную способность для потока идей и образов, которые «исходят» от письменного материала. У многих гиперактивных детей, скорее всего, просто не сформирован в достаточной степени неврологический аппарат, что затрудняет развитие этих навыков и умений. Поэтому такие дети обречены переживать неудачи, особенно во время учёбы в первом классе.  
Существуют ли методы приучения к порядку и дисциплине гиперактивных детей?  
Иногда считают, что ребёнку с повышенной активностью можно всё прощать только потому, что у него наблюдаются проблемы физического и психологического характера. С этим нельзя согласиться. Понимание определённых пределов дозволенного необходимо каждому человеку для формирования чувства безопасности. Гиперактивные мальчики и девочки не составляют исключения из этого правила. Эти дети должны нести такую же ответственность за своё поведение, как и остальные члены семьи.  
Конечно, все требования, предъявляемые ребёнку, как и меры наказания, должны соответствовать его специфическим особенностям и возможностям. Например, в некоторых семьях в порядке наказания детям приказывают сидеть час-два на стуле. Для гиперактивного ребёнка совершенно невозможно оставаться в таком положении даже непродолжительное время.

Как же контролировать поведение детей с повышенной активностью?  
1. Для ребенка необходимы четкие границы дозволенного и обязательно «обратная связь» от взрослого, иначе при вседозволенности ребенок начинает манипулировать взрослыми.  
2. Следите за своей речью, говорите медленно, спокойным тоном.  
Чувство гнева и возмущения — это нормальное явление, но оно поддаётся контролю и совсем не означает, что вы не любите своего ребёнка.  
3. Старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлаждённом состоянии, укpeпляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.  
Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его находит.  
4. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя».  
5. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личностных качеств своего ребёнка. Например, советую говорить так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».  
6. Предлагайте ребёнку очень чёткое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите время утреннего подъёма, еды, игры, просмотра телевизора, для занятий, работы по дому и отхода ко сну. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребёнок всё равно будет его нарушать. Постепенно такая организация жизни будет действовать на него успокаивающе. Он обретёт уверенность и сможет в дальнейшем многое делать самостоятельно.  
7. Учите ребёнка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Инструкции и указания следует давать в котороткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, т.к. в противном случае ребенок просто «выключается» и не слышит вас.  
Для закрепления различных навыков и умений ребёнку с повышенной активностью требуется больше времени, чем здоровым детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.  
8. Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребёнок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок помогают сконцентрировать внимание. Ребёнок, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.  
9. Предлагайте ребёнку не больше одного дела одновременно; давайте ему только одну-единственную игрушку; прежде чем он займётся раскрашиванием, уберите со стола всё лишнее; когда ребёнок садится делать уроки, выключайте радио и телевизор.  
10. Определите для ребёнка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем. Советую отмечать и хвалить усилия ребёнка, даже если результаты далеки от совершенства.  
11. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.  
12. С целью предупреждения перевозбуждения ребенка следует ограничить его пребывание в местах большого скопления людей, стараться не приглашать домой сразу много гостей.  
13. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие неколлективные виды спорта.  
14. Оградите ребенка от длительных игр на компьютере, просмотра телевизионных программ, т.к. это способствует эмоциональному возбуждению.  
15. Регулярно посещайте невролога, выполняйте его назначения.