

## **Непоседливый ребёнок (синдром гиперактивности).**

Бывает так, что родители жалуются на неусидчивость ребёнка, который ни секунды не сидит на месте, ему очень трудно сконцентрировать внимание и спокойно что-то делать. Может ли это быть просто особенностью характера, или это психологическое состояние, требующее определённой коррекции? Часто у таких детей психологи в результате диагностики определяют наличие синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

СДВГ – стойкое поведенческое расстройство в детском возрасте, проявляющееся импульсивностью, трудной управляемостью, снижением концентрации внимания и рядом других симптомов.

Причинами гиперактивности могут быть наследственные факторы, травмы, а также тяжёлые условия труда и вредные привычки мамы будущего малыша.

Главная характеристика гиперактивного ребёнка – это невнимательность. Таким детям не рекомендуется давать сразу несколько поручений, например: убери игрушку, вымой руки и садись ужинать. Ребёнок с трудом воспримет всю информацию сразу, наверняка отвлечётся на что-то другое и не выполнит ни одно из заданий. При общении и на занятиях с ребёнком старайтесь говорить максимально короткими предложениями, чётко обозначая

задачи. Необходимо избегать длинных формулировок.

Гиперактивность у детей проявляется в плохом чувстве времени, поэтому вам необходимо самостоятельно следить за сроком, до которого работа должна быть выполнена.

Соблюдение распорядка дня, особенно в дошкольном возрасте, является основой успешного воспитания ребёнка с СДВГ. Игры, прогулки, отдых, приём пищи и отход ко сну должны выполняться в одно и то же время. Если малыш соблюдает правила, хвалите его за это. Здоровый сон не менее 7–8 часов в сутки – это ещё один из способов, как помочь гиперактивному ребёнку стать спокойнее. Кроме того, необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, чрезмерно острой и солёной пищи. Просмотр телевизора и игра за компьютером также должны быть дозированы.

Ребёнка следует хвалить каждый раз, когда он заслужил это, отмечая даже незначительный успех. Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Отношения ребёнка со взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе. Малышу необходимо ощущать, что вы всегда поддержите его и поможете справиться с трудностями в детском саду или школе. Старайтесь

сглаживать конфликтные ситуации, в которых замешан ваш малыш.

У детей школьного возраста с СДВГ, несмотря на сохранность интеллекта, отмечается плохая успеваемость. Они невнимательны на уроках, им сложно чем-то увлечься. В большинстве случаев такие дети склонны к конфликтам, им не просто найти общий язык со сверстниками и учителями. Дети с СДВГ не способны оценивать последствия своих поступков, они очень импульсивны, часто агрессивны, что при отсутствии диагностики и лечения может привести к асоциальному поведению (побеги из дома, бродяжничество, хулиганство и т. п.) Поэтому, чем раньше начать наблюдение у специалистов, тем меньшими последствиями можно обойтись. Советы и возможное медикаментозное лечение помогут скорректировать поведение ребёнка и облегчить процесс адаптации в коллективе.

Для выполнения уроков или индивидуальных занятий у ребёнка должен быть отдельный уголок. Необходимо, чтобы во время занятий ничто не отвлекало ребёнка, поэтому уберите лишние предметы со стола, фотографии и плакаты со стен. Если ребёнок неверно понял поручение, не раздражайтесь, а спокойно повторите задание. Оберегайте его от переутомления, так как это снижает уровень самоконтроля.

Запомните, что вызывающее поведение ребёнка, у которого обнаружена

гиперактивность, является способом привлечения внимания. Уделяйте ему больше времени, играйте с ним, учите правилам общения и поведения. Наглядные примеры для ребёнка можно найти в рассказах С. Михалкова «Праздник непослушания», В. Осеевой «Отомстила», «На катке», Н. Носова «Леденец», «Приключения Незнайки и его друзей», А. Барто «Медвежонок-невежа», Г. Шалаева «Большая книга правил поведения для воспитанных детей».

Если ваш ребёнок перевозбуждён, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, предложите ему воды или уведите в другую комнату. Если он расстроен, обнимите его, погладьте по голове – это даст положительный результат, так как физический контакт очень значим для детей с СДВГ. Хорошим средством для лечения гиперактивности у детей является принятие успокоительной ванны перед сном. На ночь прочитайте своему ребёнку любимую сказку или вместе посмотрите иллюстрированную книгу. Массаж или лёгкая музыка может помочь ему быстрее заснуть.

Мальшу с СДВГ будет полезно иметь хобби. В первую очередь ориентируйтесь на его увлечения. Если ребёнок будет хорошо разбираться в какой-то области, это придаст ему уверенности в себе. Прекрасно, если он занимается в спортивной секции или посещает бассейн. С помощью физических

упражнений, особенно на свежем воздухе, ребёнок сможет выплеснуть избыток энергии, а также будет учиться дисциплине.

Составитель *Е. В. Труфанова*

Ответственный за выпуск *Я. Ю. Гавриш*

Министерство культуры и архивов  
Иркутской области  
Областная детская библиотека  
им. Марка Сергеева

*Советы детского психолога  
Вып. 11*

## **Непоседливый ребёнок (синдром гиперактивности)**



**Иркутск 2016**