

# Гиперактивные дети Какие они?!

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегает, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребенка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных.

Понятие "**гиперактивность**" характеризуется следующими признаками. Гиперактивные дети суетливы, никогда не сидят спокойно. Нередко бывают болтливы. Часто беспричинно двигают кистями рук, стопами, елозят на стуле, постоянно оборачиваются. Они не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивают без разрешения, ходят по группе и т. п. Двигательная активность такого ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно. Гиперактивные дети не могут играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным. Они всегда нацелены на движение.

Важно помнить, что такие дети, как правило, лишены чувства страха. Они, не задумываясь, могут выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты, нырнуть в воду, не умея плавать и т. п. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых, тем более что обычно у таких детей снижена реакция на болевые стимулы, большинство из них спокойно воспринимают удары, порезы и даже довольно серьезные травмы. Часто у них появляются подергивания и тики.

Многие дети жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причем не только ночью, но и днем. Если болезнь не лечить, то с каждым годом проблемы с поведением ребенка усугубляются. Наиболее ярко симптомы заболевания начинают проявляться в детском саду, примерно в пятилетнем возрасте, и сохраняются приблизительно до 12 лет. Детям дошкольного возраста диагноз синдром дефицита внимания с гиперактивностью при первом обращении специалисты обычно не ставят, а наблюдают за ребенком несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок. Второй "всплеск" симптомов относят к 14 годам, что совпадает с периодом полового созревания.

## **Порядок общения родителей с ребенком**

Для родителей очень важно подобрать верный тон, не срываться на крик или не впадать в безудержное сюсюканье. В общении с таким ребенком следует быть мудрым, добрым и терпеливым.

У детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний родителям вообще следует отказаться.

Необходимо с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на принципах согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать ему делать все, что вздумается. Нужно объяснить, почему это вредно или опасно. Если не получается – отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Выражая недовольство, ни в коем случае не следует манипулировать чувствами ребенка и уж тем более его унижать. Следует эмоционально поддерживать дошкольника во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Также очень важен физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – со временем это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми.

Необходимо поддерживать здоровый психологический микроклимат в семье. Следует оградить ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает ссора, он не должен видеть, а тем более быть ее участником. Родителям нужно как можно больше времени проводить с малышом, играть, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет не только для ребенка, но и родителей, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

Если есть возможность, лучше выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, т. е. отвести для него собственную "территорию". В оформлении следует избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов, он сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Организация жизни должна действовать на детей успокаивающе. Для этого необходимо составить распорядок дня и соблюдать время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр. Можно определить для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держать под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Важно отмечать и хвалить прилагаемые им усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Поэтому родителям не следует ходить с ним часто в гости, крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему дошкольника.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны для гиперактивного ребенка. Они позволяют сбросить избыток энергии. Главное – следить, чтобы он не устал, оберегать от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Весьма нелегко, но очень важно научить ребенка "остывать" и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого можно воспользоваться следующими приемами. Когда дошкольник проявляет чрезмерную активность, рекомендуется мягко остановить его, не повышая голоса, предложить отдохнуть, обнять за плечи, ласково погладить по головке, обратить внимание на окружающих детей и игрушки, попросить сказать, что делают папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать и т. д.

#### **Лечебное питание для гиперактивных детей**

От питания гиперактивного ребенка зависит многое: в одних случаях оно может даже стать причиной развития синдрома, а в других – усугубить течение болезни. Однако целиком полагаться на лечение диетой нельзя.

Особое внимание нужно уделять питанию больных, у которых гиперактивность является следствием аллергии. Общих рекомендаций здесь не может быть, так как разные дети могут не переносить те или иные продукты. Из рациона следует исключить конкретные "возбудители". Непереносимость тех или иных продуктов определяют в аллергоцентрах с помощью специальных методик и тестов. Довольно часто используются биоэлектронные методики (в частности, электропунктура по доктору Фоллю), тест на мышечное сопротивление и др. Даже в том случае, когда конкретный продукт определить не удастся, выявляется группа, например, углеводы или животные белки, что позволяет надеяться на хороший результат. Конечно, всю группу продуктов резко исключать не стоит, нужно делать это постепенно, меняя, подбирая, подыскивая им замену.

Питание детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью должно состоять преимущественно из овощей и салатов, приготовленных с растительными маслами холодного отжима, кисломолочным маслом или маргарином и потребляемых, в основном, в сыром виде. Белую пшеничную муку необходимо заменить мукой грубого помола с отрубями.

#### **Физическое воспитание детей с синдромом дефицита внимания**

Как известно, занятия физкультурой укрепляют здоровье человека, нередко избавляя его от заболеваний. Физические упражнения улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ, укрепляют мышцы и ткани, увеличивают кислородный обмен, выводят

шлаки, снимают мышечную усталость, насыщают человека дополнительной энергией.

Лечение детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью должно включать физическую реабилитацию. Как ни странно, таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что ребенок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливаются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Кроме того, гимнастика оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, что также чрезвычайно важно.

Занятия физкультурой с гиперактивными детьми следует проводить с учетом ряда рекомендаций.

**Во-первых**, они должны проводиться под контролем педиатра, невропатолога и врача ЛФК. Это, естественно, не означает, что делать гимнастику нужно только в специальных залах, строго по часам. Дома или на даче с родителями это будет даже полезнее, ведь упражнения лечебной физкультуры дают желаемые результаты лишь в том случае, если проводятся длительное время и регулярно (хорошо разбить их на отдельные циклы и проводить несколько раз в течение дня), с постепенным увеличением нагрузки. Но показать родителям их должен врач лечебной физкультуры, которого необходимо постоянно информировать о результатах. С ним нужно обсуждать, какие упражнения полезны и нравятся ребенку, какие нет, что добавить, а что исключить.

**Во-вторых**, необходимо иметь в виду, что гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнования, командные игры (футбол, баскетбол), показательные выступления.

**В-третьих**, прежде чем приступить к занятиям, ребенок должен пройти медицинский осмотр, чтобы выяснить, не будет ли дополнительная нагрузка вредна для отдельных органов и систем.

**В-четвертых**, лечебная физкультура имеет конкретную направленность, поэтому следует сочетать ее с плаванием или занятиями индивидуальными видами спорта (если ребенку они интересны).

Таким образом, знание основных признаков синдрома дефицита внимания с гиперактивностью позволит взрослым, окружающим ребенка дома и в дошкольном учреждении, грамотно выстроить систему взаимоотношений с ним и организовать такой распорядок жизни дошкольника, который создаст все условия для коррекции отклонений в его развитии.

**Правила поведения педагога с гиперактивным ребенком:**

- "не замечать" мелкие шалости, сдерживать раздражение и не кричать на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается;
- применять при необходимости позитивный физический контакт: взять за руку, погладить по головке, прижать к себе;
- рекомендуется сажать за первую парту, чтобы уменьшить отвлекающие моменты во время занятий;

- давать возможность в середине занятия подвигаться (попросить что-нибудь поднять, принести, предложить протереть доску и т. п.);
- хвалить за каждое проявление сдержанности, самоконтроля, открыто проявлять свой восторг, если ребенок довел какое-то дело до конца.

#### **Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком:**

- поддерживать дома четкий распорядок дня;
- выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
- автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
- отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);
- сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
- оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);
- не запрещать действие ребенка в категоричной форме;
- не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);
- не приказывать, а просить (но не заискивать);
- не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения

[Вернуться на страницу выпуска](#) В разделе "Архив" Вы можете ознакомиться с подробным содержанием каждого номера "Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения" и прочитать по 2 статьи из номера. Желаем Вам приятного прочтения!