**Что делать родителям гиперактивного ребенка: советы психолога**



**Что означает СДВГ?**

В наше время многие родители, приходя к неврологу, или просто на слуху сталкиваются с таким понятием как «гиперактивный» ребенок или ребенок с дефицитом внимания и гиперактивностью - СДВГ. Давайте разберемся, что он означает. Слово «гипер» - с греческого означает на превышение нормы. А слово «активный» в переводе с латинского - деятельный, действенный. **Все вместе - активный выше нормы.**



**Психологическая характеристика гиперактивных детей**

**Гиперактивные дети очень непоседливые, они все время бегают, прыгают, проявляют активность.** Иногда всем кажется, что к ним прикрепили мотор, который бесконечно работает. Они подолгу могут активно двигаться, даже если от них этого не требуют окружающие.

**Во время игр и занятий дети не могут усидеть на месте и не в состоянии контролировать свои руки и ноги.**Так, в 2 - 3 года, когда малыш очень подвижен, он часто закатывает истерики, капризничает, бегает и быстро перевозбуждается, устает. На этом фоне могут возникать различные заболевания, нарушение сна.

В 3- 4 года добавляется расстройство координации движений, и родители настолько устают от такого поведения, что начинают бить тревогу и обращаются к специалистам. **Доказано специалистами, что максимальное количество проявлений симптомов СДВГ наблюдается в период криза ребенка - в 3 года и в 6-7 лет.** Такой портрет гипреактивного ребенка действительно вызывает у родителей много проблем и трудностей в воспитании.

Родители не должны вешать своему ребенку просто так ярлык «СДВГ», это могут сделать лишь только специалист - невролог, а психолог поможет на занятиях скорректировать это поведение. Разберемся более подробно, какие признаки в поведение могут возникать у детей с таким синдромом.

Рекомендуем посмотреть видеозапись программы знаменитого детского доктора Е.Комаровского, посвященную гиперактивным детям:

**Дефицит внимания и гиперактивность**

**Признаки проявления этого диагноза зависит от сочетания трех основных проявлений:**

1. **Дефицит внимания (невнимательность)**. Малыш непоследователен в своих поступках. Он отвлекается, не слышит обращенную к нему речь, не соблюдает правила и не организован. Часто забывает свои вещи и избегает скучных требующих умственных усилий действий.
2. **Двигательная расторможенность (гиперактивность).** Такие дети не могут подолгу сидеть на одном месте. У взрослого создается впечатление, что у ребенка внутри пружинка или заведенный мотор. Постоянно ерзают, бегают, плохо спят и много говорят.
3. **Импульсивность**. Ребенок нетерпеливый, может вскрикивать с места, вмешиваться в разговор других, не способен дожидаться своей очереди, иногда агрессивен. Слабо контролирует свое поведение.

Если в возрасте до 6-7 лет у ребенка проявляется все выше перечисленные признаки, то можно будет предположить диагноз СДВГ.



**Разбираемся в причинах**

**Для каждого родителя важно знать и понимать, откуда у ребенка появились такие симптомы и почему.** Попробуем все это разъяснить. Мозг ребенка при рождении по некоторым причинам получил слабые повреждения. Нервные клетки, как известно, не восстанавливаются, и поэтому после травмы другие, здоровые нервные клетки начинают постепенно брать на себя функции потерпевших, то есть сразу же начинается процесс восстановления.

Параллельно этому идет возрастное развития ребенка, ведь он учится сидеть, ходить, говорить. Поэтому **уже с самого начала нервная система гиперактивного ребенка работа­ет с двойной нагрузкой.**И при возникновении любой стрессовой ситуации, дли­тельного напряжения (например, адаптация в садике или в школе) у ребенка возникает ухудшение невро­логического состояния, появляются симптомы гиперактиавности.

***Повреждения в головном мозге***

* Пренатальная патология;
* Инфекционные заболевания;
* Токсикозы;
* Обострение хронических заболеваний у матери;
* Попытки прервать беременность;
* Иммунная несовместимость по резус-фактору;
* Принятие алкоголя и курения.

**Осложнения при родах:**

* Неправильное положение плода;
* Стимуляция родовой деятельности;
* Асфиксия;
* Внутреннее кровоизлияние;
* Преждевременные или затянувшиеся роды.

О том, как влияет родовая травма на последующую гиперактивность малыша, смотрите в видео:

***Генетические причины***

**Исследование показывает, что расстройство внимания склонно распространяться по семейной линии.**У детей с СДВГ обычно есть, по крайней мере, один близкий родственник, который тоже страдает СДВГ. Одной из причин гиперактивности является врожденный высокий уровень возбудимости нервной системы, который ребенок получает от матери, находящейся в возбужденном, стрессовом состоянии на момент зачатия, и в процессе прохождения самой беременности.

***Психосоциальные причины***

Это одни из самых важных причин проявления гиперактивности. Чаще всего родители, пришедшие к нам на консультацию и не подозревают, что причины такого поведения их детей кроется в семье:

* Недостаток материнской ласки и человеческого общения;
* Отсутствие теплого контакта с близкими людьми;
* Педагогическая запущенность, когда родители совсем не уделяют внимание ребенку;
* Неполная семья или много детей в семье;
* Психическая напряженность в семье: постоянные ссоры и конфликты между родителями, избыток эмоций и действий, связанных с проявлениями власти и контролем, недостаток эмоций и действий, связанных с любовью, заботой, пониманием;
* Жестокое обращение с ребенком;
* Различные подходы к воспитанию ребенка в семье со стороны разных воспитывающих фигур;
* Аморальный образ жизни родителей: родители страдают алкоголизмом, наркоманией, совершают правонарушения.



Постоянные ссоры и конфликты с родителями лишь усугубляют СДВГ

**Положительные моменты**

**Но такие дети имеют не только недостатки в поведении, но и много положительных качеств. Это безудержные фантазеры и выдумщики, у них всегда готов неординарный ответ на любой вопрос, который вы зададите.**

Став взрослыми, они превращаются в различных шоуменов, актеров, пополняют ряды креативно мыслящих людей. Любят мечтать, и замечают в окружающем мире, то, что не увидели вы.

*Их энергия, гибкость и стремление к успеху привлекают к своей персоне людей, ведь они замечательные собеседники. В играх и различных группах они всегда на веду, лидеры с рождения. С ними точно не соскучишься.*



Большинство детей с диагнозом СДВГ становятся талантливыми и незаурядными личностями

**Занятия и игры по коррекции гиперактивности**

***У дошкольников***

**Наиболее полная схема коррекции гиперактивности при помощи игр и упражнений описана в книгах:**

И.П. Брязгунова и Е.В. Касатиковой «Непоседливый ребенок»:



**Занятия, которые проводятся с такими детьми, могут включать в себя следующие методы и приемы:**

* игры для развития внимания и координаций движений;
* обучение самомассажу;
* игры для развития тактильного взаимодействия;
* подвижные игры сдерживающих моментов;
* пальчиковые игры;
* работа с глиной, песком и водой.



Гиперактивным детям рекомендованы групповые занятия с детским психологом

**Вот несколько игр из этой книги для детей дошкольного и школьного возраста, которые может проводить в домашних условиях любая мама:**

* Упражнение «**Йоговская гимнастика для малышей**»;
* «**Заводим будильник**» - сжимаем ладонь в кулачок, выполняем круговые движения у солнечного сплетения;
* «**Будильник зазвонил, «ЗЗЗ»** - гладим ладошкой по голове;
* «**Лепим личико**» - проводим руками по краю лица;
* «**Лепим волосики**» - нажимаем подушечками пальцев на корни волос;
* «**Лепим глазки**» - трогаем кончиками пальцев веки, проводим указательным пальцем вокруг глаз. Моргаем глазами;
* «**Лепим носик**» - проводим указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз;
* «**Лепим ушки**» - пощипыванием мочки ушей, поглаживаем уши;
* «**Лепим подбородок**» - поглаживаем подбородок;
* «**Рисуем носиком солнышко»** - крутим головой, рисуем носиком лучики;
* «**Гладим свои ручки**» - поглаживаем сначала одну руку, затем другую;
* Произносим хором: «**Я хороший, добрый, красивый, гладим себя по голове»**;
* **Упражнение «Раз, два, три — говори!»**: Мама рисует дорожку, травку и домик на листочке или доске. Затем предлагает только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три — говори!», произнести то, что нарисовано на картинке. После этого мама с закрытыми глазами и просит ребенка дорисовать цветочек или птичку, затем она угадывает, что дорисовал ее малыш. Это игра учит быть ребенка терпеливым и внимательным.

***Игра «Внимательные глазки»***

Мама предлагает ребенку внимательно рассмотреть, что есть у куклы, ее одежду, какого цвета глазки. Затем ребенок отворачивается и рассказывает, какая кукла по памяти.

***Упражнение «Чудесный мешочек»***

Ребенок рассматривает 6-7 мелких игрушек. Мама незаметно кладет одну из игрушек в матерчатый мешочек и предлагает потрогать игрушку в мешочке. Он поочередно ощупывает игрушку, находящуюся в мешочке, и высказывают свое предположение. После этого вынимает игрушку и показывает ее.

***Игра «Кричалки — шепталки — молчалки»***

Мама показывает ребенку цветные квадраты. Если он увидит красный квадрат - то можно прыгать, бегать и кричать, если желтый - можно только шептаться, а если синий - нужно замереть на месте и замолчать. Также для малыше подходят различные игры с песком и водой.

**Как помочь ребенку?**

**РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТВЕРДЫМИ**

Некоторые дети приходят в ярость, если не могут добиться своего. Они кричат, бросаются на землю, топают ногами и стучат кулаками, крепко цепляются за что-то, царапаются или кусаются. Родители должны оставаться спокойными — спокойными, но твердыми. Тогда ребенок видит, что ничего не достиг своими действиями, и постепенно успокаивается. Ни в коем случае не давайте ребенку успокоительные средства, если он имеет склонность к припадкам гнева.

**ПСИХОТЕРАПИЯ ДОМА**

Гиперактивным детям нужно давать возможность проявлять свою активность. Больше играйте с ним, совершайте длительные прогулки, проводите своеобразные исследования (леса, природы и т. д.), путешествуйте, катайтесь на велосипедах. Водите ребенка на плавание. Любые игры с мячом уменьшают гиперактивность. Готовьте вместе с ребенком любимые блюда, дайте ему возможность проявить себя. Старайтесь, чтобы ребенок больше говорил с вами, развивайте его речь, отвечайте на вопросы, которые его интересуют. В свою очередь, задавайте ему вопросы, которые требуют не односложного ответа («да» или «нет»), а побуждают к диалогу. Танцуйте, двигайтесь под музыку или делайте вместе с ребенком ритмическую гимнастику.

**«УСПОКАИВАЮЩИЕ» ИГРЫ**

В таких играх принимают участие несколько детей. Наполните стакан на три четверти водой. Пусть каждый ребенок попробует пройти по комнате или саду, держа стакан в руках и стараясь не пролить воду. Затем то же самое нужно проделать с почти полным стаканом.

**УСПОКАИВАЮТ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ.**

Определенные растения, приготовленные в виде чая, оказывают успокаивающее действие. Давайте своему ребенку в течение нескольких недель чай из мальвы, мелиссы и зверобоя.

**ЗАПАХИ УСПОКАИВАЮТ**

Запахи растений, подобно ароматическим маслам, могут действовать на психику вашего ребенка успокаивающе. Поставьте в детской комнате (лучше всего за полчаса до сна) ароматическую лампу с несколькими каплями масла апельсина или мелиссы.

**МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ.**

Приучайте гиперактивного ребенка прыгать и двигаться под простую музыку (детские песни, ритмические звуки).

Ваш ребенок будет здоров:

· Создайте в семье спокойную обстановку. Избегайте ссор и негативной критики.

· Запрещайте ребенку пить возбуждающие напитки, такие как кока-кола, кофе или черный чай. Они могут провоцировать гиперактивность.

· Очень подходит успокаивающая деятельность — легкий спорт (чтобы ребенок почувствовал легкую усталость), движения на свежем воздухе, несложный аутотренинг.

· Пробуждайте у ребенка творческие способности, фантазию и умение концентрировать свое внимание, заботьтесь о том, чтобы он мог полностью проявить свои способности, пусть занимается рисованием, танцами, музицированием — это идеальные занятия для гиперактивных детей.

**ИГРЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ.

**«Кричалки-Шепталки-Молчалки»**

Развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, контроль двигательной активности. Из разноцветного картона сделать сигналы – 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» – можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

**«Что изменилось?»**

На развитие умения концентрировать внимание на деталях. Ребенок рисует любую несложную картинку (котенка, домик и т.п.), передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Ребенок, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭЛИМИНАЦИИ АГРЕССИВНОСТИ И ИМПУЛЬСИВНОСТИ.**

**«Бокс»**

Накопившаяся энергия, которая требует своего выхода может явиться причиной гиперактивного и даже агрессивного поведения ребенка. Игра «Бокс» поможет избавиться от излишнего напряжения. Проявите немного фантазии в экипировке маленького «боксера», сделав из старых варежек боксерские перчатки, а из старой, плотно набитой подушки — боксерскую грушу. Во время возбуждения и будет способствовать развитию его саморегуляции.

**«Апельсин»**

Попросите его представить, что в правой руке он держит апельсин. Пусть ребенок попробует выжать из сочного фрукта как можно больше полезного сока (рука ребенка должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд). Затем кулачок разжимается, рука отдыхает. Потом апельсин оказывается в левой руке и процедура выжимания из него сока повторяется.

**УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ.**

**«Считалочки-бормоталочки»**

повторять фразу хлопками

1. Идет - бычок - качается.

2. Идет - бычок - хлопок.

3. Идет - хлопок - хлопок.

4. Хлопок - хлопок - хлопок.

**«Чайничек с крышечкой»**

Игроки проговаривают: Пар идет с дырочки, Дырочка - в шишечке, Шишечка - на крышечке, Крышечка - на чайничке, сопровождая ее жестами. Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней). Крышечка - на чайничке (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком), Шишечка - на крышечке (вертикальные движения кулаками), Дырочка - в шишечке (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки), Пар идет с дырочки (указательными пальцами рисуются спиральки). При последующем повторении одно слово нужно поменять на «гу-гу-гу!», жесты сохраняются. Гу-гу-гу! Крышечка - на чайничке и т.д.

Если Ваш ребенок перевозбужден, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, предложите ему воды или уведите в другую комнату. Если малыш расстроен, обнимите его, погладьте по голове - это дает 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. В состав набора для приготовления такой ванны обычно входит экстракт шишек хмеля и хвойных деревьев.

Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед выбором такого вида лечения. На ночь прочитайте малышу любимую сказку или вместе посмотрите иллюстрированную книгу. Массаж или легкая музыка может помочь ребенку быстрее заснуть.

### Советы родителям гиперактивных детей – что делать?

Гиперактивный ребенок – что делать? Таким вопросом задается немало родителей. Назначить курс лечения может только врач. В саду гиперактивный ребенок автоматически попадает под наблюдение детского психолога.

Трудно дать конкретные рекомендации, какую работу с малышом проводить, так как все зависит от особенностей проявления СДВГ. Постарайтесь присмотреться, как ребенок реагирует на замечания, чтобы найти эффективное решение проблемы.

Работа с гиперактивными детьми должна проводиться индивидуально в каждом конкретном случае. Однако специфика психологии таких малышей позволяет дать общие рекомендации, облегчающие [воспитание](http://raguda.ru/ou/portal-doshkolnogo-obrazovanija.html).

#### Корректно формулируйте запреты

При общении с малышом, страдающим синдромом ДВГ, стройте предложения так, чтобы там отсутствовало отрицание и слово «нет». Например, не стоит говорить: «Не бегай по траве!», гораздо эффективнее будет сказать: «Выйди на дорожку».

Даже при возникновении конфликтной ситуации старайтесь сохранять спокойствие. Если Вы что-то запрещаете ребенку, обязательно объясните в чем причина этого, и предложите альтернативы.

#### Четко ставьте задачи

Наши невнимательные гиперактивные дети отличаются слабо развитым логическим и абстрактным мышлением, поэтому такому малышу необходимо обозначать задачи более четко. При общении и работе на занятиях с ребенком старайтесь говорить максимально короткими предложениями, без лишних смысловых нагрузок. Необходимо избегать длинных формулировок.

#### Будьте последовательны

Главная характеристика гиперактивного ребенка - это невнимательность. Не рекомендуется давать таким детям сразу несколько поручений, например, «убери игрушку, вымой руки и садись ужинать».

Ребенок с трудом воспримет всю информацию сразу, наверняка отвлечется на что-то другое и не станет делать ни одно задание. Поэтому при общении и работе с малышом старайтесь давать им поручения в логической последовательности.

#### Контролируйте временные рамки

Гиперактивность у детей проявляется в плохом чувстве времени, поэтому Вам необходимо самостоятельно следить за сроком, до которого работа должна быть выполнена. Если Вы хотите покормить ребенка, забрать с прогулки или уложить спать, обязательно предупредите его об этом минут за 5.

### Рекомендации родителям гиперактивных детей

#### Соблюдайте распорядок дня

Соблюдение распорядка дня является основой успешного воспитания ребенка с СДВГ. Игры, прогулки, отдых, прием 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 сутки - это еще один из способов, как помочь гиперактивному ребенку стать спокойнее. Кроме того, необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, острой и соленой пищи.

#### Придерживайтесь позитивной модели общения

Ребенка следует хвалить каждый раз, когда он заслужил это, отмечая даже незначительный успех. Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Отношения ребенка с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе.

Малышу необходимо ощущать, что Вы всегда поддержите его и поможете справиться с трудностями в саду или школе. Старайтесь сглаживать конфликтные ситуации, в которых замешан Ваш малыш.

#### Определите рамки и критерии поведения

Вседозволенность однозначно не приносит пользы, поэтому разграничьте, что нельзя и что можно малышу. Придумайте знаковую или балльную систему вознаграждения, например, отмечайте звездочкой каждый хороший поступок, а за определенное количество звездочек дарите ребенку игрушку или сладости. Можно завести дневник самоконтроля и отмечать там вместе с малышом его успехи в саду, школе или дома.

#### Создайте малышу комфортные условия

Запомните, что вызывающее поведение ребенка, у которого обнаружена гиперактивность, является способом привлечения внимания. Уделяйте ему больше времени, играйте с ним, учите правилам общения и поведения.

Если малыш неверно понял поручение, не раздражайтесь, а спокойно повторите задание. Работа должна выполняться в соответствующих условиях, например, организуйте малышу свой уголок.

Во время занятий ничто не должно отвлекать ребенка, поэтому уберите лишние предметы со стола, фотографии и плакаты со стен. Обязательно оберегайте малыша от переутомления.

#### Создавайте возможности для расходования избыточной энергии

Малышу с СДВГ будет полезно иметь хобби. В первую очередь ориентируйтесь на его увлечения. Если малыш будет хорошо разбираться в какой-то области, это придаст ему уверенности в себе.

Прекрасно, если ребенок занимается в спортивной секции или посещает бассейн. С помощью физических упражнений, особенно на свежем воздухе, малыш сможет выплеснуть избыток энергии и, помимо того, будет учиться дисциплине.

### Стоит ли принимать успокоительные препараты для лечения гиперактивности у детей?

Если дети гиперактивны, как бороться с этим? Когда малыш становится неуправляем, взрослые готовы на любой шаг, чтобы немного отдохнуть от шумного малыша. Но не стоит забывать, что эффективный курс лечения может назначить только врач.

Как правило, таким детям рекомендуют принимать успокаивающие препараты. Действие подобных препаратов для гиперактивных детей направлено на нормализацию сна, снижение раздражительности, уменьшение тревожности и т.д.

Курс лечения определяется только после проведения комплексного обследования ребенка. Любой препарат, использующийся как успокоительное для гиперактивных детей, назначается строго индивидуально.