

## **В семье растет непоседа**

С каждым годом увеличивается процент детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ). Это неврологическое и поведенческое расстройство, которое обнаруживается уже в дошкольном возрасте и проявляется в дефиците активного внимания, импульсивности и повышенной двигательной активности. Про таких детей говорят - «непоседы».

Гиперактивный ребенок, вне зависимости от ситуации, в любых условиях – дома, в гостях, в кабинете врача, на улице – будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом занимательном предмете. У него не функционирует механизм самоконтроля, в отличие от его ровесников, даже самых избалованных и бойких.

Если симптомы гиперактивности, как правило, уменьшаются сами по себе по мере взросления ребенка, то нарушение внимания, отвлекаемость и импульсивность могут оставаться у него на продолжительное время, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации.

В основе гиперактивности лежит комплекс причин, который носит очень индивидуальный характер.

«Непоседам» свойственны отвлекаемость и импульсивность. На уроках они с трудом дожидаются своей очереди, на вопросы отвечают преждевременно и невпопад. Из-за импульсивности они склонны к травматизации, так как нередко совершают опасные действия, о последствиях которых не задумываются.

В коллективе ребенок служит источником постоянного беспокойства: шумит, мешает окружающим, отвлекает их. Все это приводит к конфликтам, и он становится нежеланным и отвергаемым.

Коррекция синдрома дефицита внимания и гиперактивности всегда комплексная. В этот процесс необходимо стремиться вовлечь ребенка, его родителей, членов семьи, врачей, педагогов.

Родителям важно понять, что улучшение поведения зависит как от специально назначаемого лечения, так и в значительной мере от доброй и спокойной обстановки в семье. В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо:

- Говорить с ребенком сдержанно, спокойно и мягко.
- Избегать повторения слов «нет» и «нельзя».
- В своих отношениях с ребенком нужно хвалить его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивать успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- Избегать стрессов, исключить отрицательные эмоции.
- По возможности разряжать конфликт со смехом. Смех помогает высвободить гнев и чувство беспомощности.
- Поддерживать дома четкий распорядок дня, с соблюдением правил умственной и физической гигиены.
- Давать ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Поощрять ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- Избегать по возможности скопление людей, шумные игры, которые могут оказывать стимулирующее и возбуждающее воздействие.
- Во время игр ограничивать ребенка лишь одним партнером. Избегать беспокойных, шумных приятелей.
- Оберегать ребенка от утомления, чтобы не снижать самоконтроль и нарастание гиперактивности.
- Давать ребенку возможность расходовать избыточную энергию, желательно на свежем воздухе.
- Ограничить просмотр телепередач, видеофильмов, компьютерные игры.

- Рекомендуются занятия плаванием, игры, спортивные занятия, длительные прогулки на свежем воздухе, ежедневная утренняя гимнастика.
- 2-3 раза в год проводить занятия с психотерапевтом и психологом.

Материал подготовила

Федоркова И.В., педагог-психолог

МКУ ЦППМСП «Детство»

г. Краснодара

Используемая литература:

1. Альтхерр П., Берг Л., Вельфль А., Пассольт М. Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития. — М: Издательский центр «Академия», 2004
2. Заваденко Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. — М.: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Чутко Л. С., Пальчик А. Б., Кропотов Ю. Д. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью у детей и подростков. — СПб.: Издательский дом СПб МАПО, 2004.