



**Синдром гиперактивности и дефицита внимания.
Причины и способы решения данной проблемы.
Активный или гиперактивный: какая разница?**

Автор:

Луняка Андрей Анатольевич

МБОУ ДО " Дом детского

творчества "Юность"

г. Петропавловск-Камчатский

Часто от родителей можно услышать, что их ребенок такой гиперактивный (синдромом гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ)), что ничего с ним поделать нельзя. Но, возможно, малыш просто активный, а мнимая гиперактивность это недостаток внимания со стороны родителей.

Активный	Гиперактивный
Активный ребенок просто любит подвижные игры, если его заинтересовать, то он с таким же увлечением будет часами рассматривать книжку или собирать пазлы.	Гиперактивный ребёнок постоянно находится в движении и не может себя контролировать, а когда его силы на пределе, то он начинает плакать и падать в истерику, сам не понимая почему.
Активный ребенок много и быстро говорит, задает много вопросов, но с интересом выслушивает, то что ему отвечают.	Гиперактивный ребёнок говорит очень много и быстро, задает множество вопросов, но совершенно не интересуется и не выслушивает ответ, перебивает собеседника, игнорирует его обращения.
У активного ребёнка проблем ни со сном, ни с едой, как правило, не замечается.	Гиперактивного ребенка уложить спать - колоссальные усилия. Кроме этого, у него могут наблюдаться частые расстройства желудка и аллергии.
Активный ребенок может менять свое поведение в зависимости от ситуации.	Гиперактивность ребёнка проявляется везде, независимо от того, в каком месте он находится.
Активный ребёнок чаще всего не агрессивный, он сам не провоцирует скандалы, но при конфликте сдачу дать может.	Гиперактивному ребёнку свойственно затевает драки и конфликтные ситуации на пустом месте, при этом в ход могут пойти не только кулаки, но и камни с палками.

Так же у гиперактивного ребёнка наблюдаются трудности с освоением учебной программы. Он нервный, суетливый, он совершает поступки импульсивно, при этом сам не может объяснить, почему сделал так, а не иначе. Из-за эмоциональной нестабильности ребёнок может часто плакать без явного повода.

При этом важно отметить, что гиперактивный ребенок не успокоится, если на него кричат или уговаривают.

Способы разрешения данной проблемы.

Коррекция гиперактивности заключается в соблюдении нескольких важных правил:

1. Гиперактивному ребёнку нужно давать четкие указания, если мама будет намекать ему на что-то в надежде, что он догадается, результата не будет. В воспитании такого ребёнка должна прослеживаться ясность, конкретика и последовательность. Но при этом нельзя лишать ребенка выбора. Если мама или папа в приказном тоне будут от него что-то требовать, не говоря о возможных вариантах, то ничего положительного они не получат, но истерика и нервные припадки обеспечены.

2. Родители должны приучать своего ребёнка делать все последовательно. К примеру, сначала убрать посуду со стола, а потом ее помыть, а не прямо со стола брать и мыть тарелки. Данное правило, направлено на то что бы скорректировать поведенческие особенности ребёнка таким образом, чтобы он, начиная какую-либо деятельность, обязательно её заканчивал, а не переключался на другую.

3. Что касается двигательной активности, то родители должны выбирать для своего ребёнка такие игры, чтобы в них отсутствовал элемент соревнования. Больше пользы могут принести такие виды деятельности как плаванье, лыжный спорт, катание на велосипеде.

4. Метод кнута и пряника в данной ситуации уместен. Мама должна поощрять ребенка за его хорошие поступки, чтобы он понимал, что слушаться взрослых— это правильно и это нужно. Откладывать поощрение нельзя. Сделал малыш хорошее дело — хвалите его. Но за непослушания должно последовать обязательное наказание.

Например, дома мама может ограничить его в чем-то. К примеру, если ребенок плохо себя вел с детками на площадке, то вечерние игры за компьютером отменяются.

Нельзя ребенка наказывать при посторонних!

Режим дня гиперактивного ребёнка.

Гиперактивным детям довольно сложно придерживаться какого-нибудь распорядка. Такие дети подолгу не могут уснуть, а утром их очень сложно разбудить. Поэтому родителям придется приложить немало усилий, чтобы ребенок научился вовремя засыпать и просыпаться.

Для начала нужно выбрать время утреннего подъема, чтобы ребенок успел собраться в садик или школу. Ни в коем случае не кричите с утра на ребёнка, что ему пора вставать.

Процесс пробуждения можете начать с легкого поглаживания по голове.

Проснуться помогают любимые песни, так что можете включить, музыку или телевизор.

Также необходимо четко установить время завтрака.

Важно, чтобы ребенок питался в одно и то же время.

Если после пробуждения ребенок долгое время ходит вялым и сонливым, то первый прием пищи лучше отложить на час-полтора, а это время используйте для утренней зарядки.

Обязательно уделяйте время продолжительным прогулкам.

Несколько часов гиперактивный ребенок должен находиться на улице. Не судите его строго, пусть он бегает, скачет, гоняет голубей и пачкается. Таким образом, он выплескивает скопившуюся энергию наружу. При составлении режима для своего ребенка самое важное – это систематичность. Старайтесь придерживаться его на протяжении длительного времени, пока у ребенка не закрепятся привычки.

Так же все умственные и физические нагрузки гиперактивный ребёнок должен делать в первой половине дня, желательно утром, когда малыш не устал.

Если родители не могут обеспечить нагрузку именно в первой половине дня, то им необходимо снизить нагрузку во второй половине дня. Так как организм работая на пределе, во второй половине дня пытается сделать определённые дела максимально быстро и эффективно, при этом используя все ресурсы и подключая все источники энергии организма для завершения этих дел что бы после отдохнуть. И если такой цикл повторяется день ото дня, то организм со временем привыкает искать энергию именно во второй половине дня, что ведёт к состоянию постоянного возбуждению нервной системы, при этом мешая ребёнку отдыхать, высыпаться что вызывает синдром гиперактивности.

Самое главное - общение с ребёнком!

Общаясь с ребёнком, мама должна быть предельно спокойна и хладнокровна. Особенно это касается ситуаций, когда малыш истерикой и криком пытается чего-то добиться. Но отстраняться от ребенка нельзя, несмотря на свою стойкость, мама должна показывать малышу свою любовь, чтобы он понимал, что мама это делает, потому что любит его.