

Гиперактивный ребенок



Безусловно, любой родитель будет только рад, если его малыш активен и жизнерадостен, постоянно норовит узнать и познакомиться наочню с окружающей его жизнью, коммуникабелен и не стеснителен. Активный ребенок – это здоровый ребенок: если он смеется и плачет адекватно ситуации, в азарте бегаёт со сверстниками и свободно идет на контакт со взрослыми, значит, развитие его идет своим чередом. Вот только в последние годы специалисты все чаще про многих детей, имеющих такие особенности, говорят как про гиперактивных. И относят гиперактивность к патологиям, при этом объяснить причину ее появления однозначно не могут.

Вышеперечисленные признаки – общие и для активного, и для гиперактивного ребенка. Но при этом гиперактивный малыш имеет еще целый ряд характеристик, в общем которые часто определяют одним словом: «живчик». Гиперактивный ребенок, помимо того, что непоседа и неутомимый исследователь, еще и постоянно куда-то торопится, быстро говорит, все трогает, хватается и дергает руками. У таких деток часто совершенно неустойчивое настроение: только что он заливался хохотом, а вот уже плачет и капризничает. Свойственна гиперактивным детям и агрессия – их нередко можно наблюдать в центре кутерьмы, свалки, драки. При этом они невнимательны и неуклюжи, рассеяны. Причем даже если малыш уже утомлен, симптомы эти никуда не деваются – даже будучи переутомленным, к вечеру гиперактивный ребенок все также куда-то спешит, а, задав вопрос, забывает выслушать ответ и устремляется на новые поиски чего-то неизведанного. Отдыхает же малыш только ночью – во время сна, да и то спит беспокойно, ворочаясь. Про дневной же сон и речи быть не может: таких детей уложить отдохнуть днем практически не возможно.

Гиперактивность, как правило, проявляется у ребенка уже в раннем детстве: такие детки уже с рождения плохо спят, отказываясь от дневного сна; кушают по собственному усмотрению и капризничают. Но, выявив синдром двигательной гиперактивности (СДВГ – именно такой диагноз ставят медики гиперактивным детям) уже в раннем возрасте, у родителей есть все шансы скорректировать поведение и состояние ребенка до того момента, как он отправится в школу. Конечно, придется приложить для этого немало усилий и научиться контролировать не только малыша, но и себя, и все же сделать это придется. Дело в том, что не устраненный синдром гиперактивности ребенку в учебе очень даже может помешать. Гиперактивные дети, помимо того, что неусидчивы, еще и невнимательны, они быстро теряют интерес к учебе, они рассеяны и не умеют концентрироваться. Нередко в силу своей специфики гиперактивные дети становятся еще более агрессивными, появляются проблемы в школе, возможно попадание в «нехорошую компанию». Но предотвратить все эти риски родителям очень даже под силу – после консультации у специалистов: сначала у педагогов и психологов, затем – у невропатолога. Следует всегда помнить – диагноз СДВГ под силу поставить только специалистам, при помощи специальной диагностики.

Каков механизм формирования синдрома гиперактивности, точно не может сказать никто. Существуют три точки зрения по этому поводу: считается, что гиперактивность ребенка может быть обусловлена генетически или же стать последствием социально-психологической обстановки, в которой растет малыш. Но наиболее распространенное мнение на счет гиперактивности детей гласит: такое состояние характерно ребенку, процесс рождения которого

протекал не совсем «гладко», с родовыми травмами. Чем бы ни была обусловлена гиперактивность ребенка, ее необходимо корректировать и как можно скорей помочь малышу максимально научиться контролировать свои действия, эмоции и порывы.

В первую очередь, ни в коем случае гиперактивного ребенка нельзя ругать: не его вина, что ему свойственно это состояние. Общаться с таким ребенком необходимо мягко и спокойно, без излишнего проявления эмоций, от которых гиперактивный ребенок еще больше «заводится». Также для таких детей очень важна похвала, особенно, если они доводят до конца начатое дело: гиперактивный ребенок часто не заканчивает то, что начинает делать, ведь очень быстро теряет к этому интерес.

Необычайно важен для детей с синдромом двигательной гиперактивности четкий режим дня: гиперактивного ребенка нужно с младенчества приучать принимать пищу, спать, гулять в определенное время. При этом на прогулке большое количество времени следует уделять как раз активным играм, ведь гиперактивный малыш очень неусидчив, и [подвижные](#) или даже спортивные игры помогут «пережечь» лишнюю энергию. Некоторые психологи советуют даже разрешать детям агрессивные игры, чтобы дать волю негативным эмоциям. Разрешая ребенку такие игры, следует обязательно ему объяснить: если очень хочется ударить, то бить можно по земле, например, а ни в коем случае не по живым существам. Хочется кидаться камнями? Кидайся – но только там, где нет людей.

Уделить внимание придется и питанию малыша: меньше вредной пищи, то есть жареного, соленого, острого, копченого, больше – полезного: тушеного и вареного, фруктов и овощей, [молочных и кисломолочных продуктов](#). Очень важно также проследить, чтобы в рационе питания гиперактивного ребенка присутствовало достаточное количество витаминов и микроэлементов. И еще: не стоит заставлять малыша кушать, если он на данный момент этого не хочет.

Нередко уже невропатолог назначает гиперактивным детям курс лекарств – рекомендациями специалиста пренебрегать не следует, более того, их необходимо строго придерживаться. Не лишним будет освоение техник расслабляющего массажа, [такой массаж](#) можно проводить регулярно. А успокоить гиперактивного ребенка перед сном и облегчить ему процесс засыпания может теплая ванна с отварами трав – валерианы, мяты, мелиссы.

Быть родителями гиперактивного ребенка действительно нелегко: такие дети требуют повышенного внимания, особого подхода, за ними нужен, как говорится, глаз да глаз. Но следует помнить: гиперактивность – не болезнь, это состояние поддается коррекции. А гиперактивный ребенок – такой же малыш, как и все остальные, просто отличающийся переизбытком энергии. Занимаясь с малышом и играя с ним, родители не только помогают ребенку справиться с повышенной возбужденностью, но и сближаются, узнают его лучше. А кроме того, по утверждениям педагогов и психологов, уже к подростковому возрасту, а нередко и раньше, гиперактивность у ребенка проходит. Поэтому задание родителей гиперактивного малыша – это облегчить ему жизнь, «сняв» с него переизбыток эмоций, не допустить развитие у него каких-либо комплексов и помочь адаптироваться в обществе.

По материалам сайта malutka.net