

Как выглядит гиперактивность?

- ребёнку сложно сконцентрироваться на каком-то занятии, игре, он постоянно отвлекается;
- малыш импульсивен, ему трудно контролировать свои эмоции;
- ребёнок постоянно находится в движении, ему сложно усидеть на месте;
- ребёнок активно берётся за выполнение задания, но редко может довести его до конца;
- ребёнок часто теряет вещи;
- ребёнок мало спит, с трудом засыпает;
- ребёнок не дослушивает взрослого, постоянно перебивает;
- у ребёнка часто меняется настроение;
- у ребёнка могут быть приступы беспричинной агрессии.

Откуда берется гиперактивность?

У гиперактивных детей отдельные участки головного мозга, которые ответственны за самоконтроль и внимание, работают несогласованно.

Как понять, есть у ребенка гиперактивность?

Это может сделать только специалист. Поэтому если вы думаете, что у вашего ребенка, возможно, есть гиперактивность, обратитесь к детскому неврологу за консультацией.

Что делать родителям?

Терпение — вот главное слово для родителей гиперактивных детей. Да, конечно, необходимо обратиться к специалистам. И в этом случае вашими помощниками будут детский невролог и детский психолог. Вместе вы сможете выработать правильную стратегию, которая поможет вам в воспитании.

Самое главное в работе с гиперактивными детьми — не считать их поведение банальным непослушанием. Таким малышам самим нелегко от невозможности сконцентрироваться, нормально управлять своим поведением и эмоциями.

- Не игнорируйте советы невролога, который порекомендует специальный режим дня, расслабляющие нервную систему процедуры (гимнастику, массаж и т. д.).
- Обеспечьте ребёнку спокойную обстановку дома.
- Организуйте режим дня ребёнка так, чтобы ребенок не переутомлялся ни умственно, ни физически. Существует ошибочное мнение, что

гиперактивных детей нужно нагружать как можно больше. Любые гипернагрузки на такого малыша приведут к ухудшению положения.

□ Не допускайте таких ситуаций, когда ребёнок может сильно перевозбудиться. Нервные срывы вредны, а гиперактивным детям — особенно. Ваша реакция на любое детское поведение должна быть спокойной. Если вы будете кричать на гиперактивного ребёнка или наказывать его физически, то получите приступ ответной агрессии.

□ Обращаясь к ребёнку, не используйте слишком длинные предложения. Фразы должны быть чёткими и короткими, чтобы малыш смог их запомнить и выполнить задачу.

Перспективы

Это дети с хорошо развитым интеллектом. Им прекрасно даётся математика, а именно алгебра. Проблемы есть с геометрией, где требуется хорошая пространственная ориентация, которой как раз и не хватает гиперактивным детям. Таким малышам пойдут на пользу занятия спортом, особенно плаванием, бегом, футболом и волейболом.

Годам к 12–13 синдром гиперактивности значительно слабеет или вообще уходит. Однако родителям стоит уделять как можно больше внимания своему подростку. Подростки, которые были гиперактивными в детстве, очень ранимы, подвержены влиянию и ещё какое-то время нуждаются в контроле со стороны взрослых.