**Консультация для родителей**

**«Гиперактивные дети: проявления, причины, способы коррекции»**

*Подготовил:*

*Педагог –психолог, Ивашина Татьяна Васильевна*

Синдром гиперактивности у детей - очень распространенное поведенческое и эмоциональное нарушение у детей. Синдром гиперактивности сразу заметен на фоне окружающих. Ребенок ни минуты не сидит на месте, постоянно находится в движении, никогда не доводит дело до конца, бросает и тут же принимается за другое. Симптомы наблюдаются у 3-5% детского населения.

Часто детей с симптомами этого заболевания называют гиперактивными. Болезнь у детей до года встречается реже, чем у младенцев. Гиперактивность у детей до года имеет индивидуальные признаки. Лечение гиперактивности у детей – это работа опытного психолога.

Синдром гиперактивности у детей выражается в завышенной подвижности. Ребенок не способен усидеть на месте, постоянно крутится, сейчас он занимался одним делом, через минуту – другим, а потому не удивительно, что все остается незавершенным. Ребенок с признаками гиперактивности постоянно находится в движении, когда к нему обращаешься, кажется, не слышит или не обращает внимание. Из-за неусидчивости плохо воспринимает материал, слабо обучается.

**Признаки гиперактивности у ребенка**

Как правило, таких детишек называют “моторчиками”, “с вечным двигателем” или “как на шарнирах”, ведь они постоянно в движении. Они не могут спокойно сидеть, постоянно прыгают, бегают, их руки без конца что-то трогают, бросают, ломают. Такие дети весьма любопытны, но их любопытство - явление сиюминутное, поэтому, как правило, редко улавливают суть.

Любознательность гиперактивным детям не свойственна, они совершенно не задают вопросов “зачем”, “почему”. Даже если и задают, то ответ выслушать забывают.

Невзирая на постоянное движение, в котором ребенок находится, у него имеются некоторые нарушения координации: неуклюж, неловок в движении, постоянно роняет предметы, часто падает, ломает игрушки. Тело гиперактивных малышей постоянно в царапинах, ссадинах, синяках и шишках, но выводов из этого они не делают и вновь набивают шишки.

Характерными чертами в поведении являются рассеянность, негативизм, неусидчивость, невнимательность, частые смены в настроении, упрямство, вспыльчивость и агрессивность. Такие дети часто оказываются в центре разворачивающихся событий, так как они самые шумные.

Гиперактивный ребенок не понимает задания, с трудом усваивает какие-либо новые навыки. Довольно часто самооценка   гиперактивных  детей занижена. Ребенок не умеет расслабляться в течение дня, успокаивается лишь во время сна.

Зачастую днем такой ребенок не спит даже в младенческом возрасте, ночной же сон у него весьма беспокойный. Такие дети привлекают к себе внимание, находясь в общественных местах, поскольку все время что-то трогают, хватают, не слушают своих родителей.

**Причины гиперактивности**

Существует множество мнений по причинам проявления у детей гиперактивности. Наиболее распространенные из них:

* генетическая предрасположенность (наследственность);
* биологические (родовые травмы, органические повреждения мозга малыша во время беременности);
* социально-психологические (алкоголизм родителей, микроклимат в семье, условия проживания, неправильная линия воспитания).

Гиперактивность ребенка проявляется еще в дошкольном возрасте. Дома гиперактивных детей постоянно сравнивают с их старшими братьями, сверстниками, у которых хорошая успеваемость и образцовое поведение, от чего те очень страдают.

Родителей зачастую раздражает их недисциплинированность, навязчивость, беспокойность, эмоциональная неустойчивость, неаккуратность. Гиперактивные дети не могут подходить к выполнению различных поручений с должной ответственностью, помогать своим родителям.

При этом наказания и замечания не дают должных результатов. Со временем сложившаяся ситуация лишь ухудшается, особенно когда ребенок идет в школу. В освоении школьной программы сразу же возникают трудности, отсюда развивается неуверенность в себе, разногласия во взаимоотношениях со сверстниками и учителями, а также усиливаются нарушения в поведении ребенка. Часто именно в школе у ребенка обнаруживаются проблемы со вниманием.

Несмотря на выше перечисленное,   гиперактивные  дети интеллектуально развиты, о чем говорят результаты многочисленных тестирований, но им необычайно сложно сосредоточиться, организовать собственную работу.

Гиперактивным детям весьма свойственна импульсивность, ребенок постоянно что-то делает, не подумав, отвечает на задаваемые вопросы невпопад, перебивает окружающих. Во время игр со сверстниками не следует правилам, из-за чего с участниками возникают конфликтные ситуации.

Гипеактивный ребенок с нарушением внимания не может довести выполнение задания до конца, он несобран, не может сосредоточиться на неоднократно повторяющейся деятельности, не приносящей сиюминутного удовлетворения, часто переключается с одного занятия на другое.

Гиперактивность значительно уменьшается или вовсе исчезает к подростковому возрасту, но импульсивность и нарушения функции внимания, как правило, сохраняются до взрослого возраста.

**Пути коррекции гиперактивности. Взаимодействие родителей с гиперактивными детьми**

Основными проявлениями гиперактивности являются дефицит активного внимания, импульсивность и повышенная двигательная активность. Причины появления данного синдрома в настоящее время окончательно не установлены.

В поведении ребенка данный синдром проявляется повышенной возбудимостью, непоседливостью, разбросанностью, расторможенностью, отсутствием сдерживающих начал, чувством вины и переживания. Про таких детей иногда говорят, что они “без тормозов”.

Поскольку своевременно не выявленная гиперактивность в дальнейшем может стать причиной школьной неуспеваемости, проявления неадекватного поведения, нужно обращать особое внимание на детей раннего возраста, демонстрирующих признаки этого синдрома. Но диагноз гиперактивности имеет право поставить только врач.

В зависимости от особенностей ребенка врач может порекомендовать либо сбалансированное питание, либо витаминотерапию, либо медикаментозное лечение. Но только медикаментозная помощь не сможет адаптировать ребенка к окружающим условиям, привить ему социальные навыки. Поэтому в работе с гиперактивным ребенком необходим комплексный подход.

В. Оклендер в работе с гиперактивными детьми рекомендует использовать два основных приема: сглаживание напряжения и следование за интересами ребенка.

Снять напряжение ребенку помогают занятия с глиной, крупой, песком, водой, рисование с помощью пальцев. Кроме того, взрослый может следовать за интересами ребенка, наблюдая, что его увлекает в данный момент, что притягивает его интерес. Например, если ребенок подходит к окну, взрослый делает это вместе с ним и пытается определить, на каком предмете остановился взгляд ребенка, и старается удержать внимание малыша на этом предмете, подробно описывая детали предмета.

Р. Кэмпбелл считает, что основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются: - недостаток эмоционального внимания, подменяемого медицинским уходом; - недостаток твердости и контроля в воспитании; - неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.

Если между взрослым и ребенком налажен эмоциональный контакт, гиперактивный ребенок проявляет гиперактивность в гораздо меньшей степени. “Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то обраэом свети до минимума симптомы своей гиперактивности” - В. Оклендер.

Коррекционную работу с такими детьми можно проводить в рамках игровой терапии. Но так как гиперактивные дети не всегда воспринимают границы дозволеного, следует обращать особое внимание на ограничения и запреты, вводимые в процессе занятий с ребенком. Их следует делать спокойным, но вместе с тем уверенным тоном, обязательно предоставляя ребенку альтернативные способы удовлетворения его потребностей. Например: “Выливать воду на пол нельзя, но если ты хочешь купать куклу, давай мы посадим ее в таз”.

Неоценимую помощь оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, т.к. они способствуют лучшему осознанию малышом своего тела, а впоследствии помогают ему осуществлять двигательный контроль. Например, родители вместе с ребенком ложатся на ковер и двигаются по нему, лучше под спокойную музыку: перекатываются, ползают, “борются”. Если ребенок маленький, то родитель может положить ребенка себе на живот и выполнять произвольные движения и поглаживания. Дети быстро успокаиваются, ощущают безопасность, расслабляются и доверяют себя взрослому. Можно, сидя на ковре (родитель сидит позади ребенка), делать следующее упражнение: родитель берет попеременно руки и ноги ребенка и выполняет ими плавные движения. Можно таким образом играть в мяч, держа руки ребенка в своих руках. Таким образом, развивается эмпатия, ребенок получает удовольствие от взаимодействия с родителем, доверяет ему, чувствует его поддержку.

Иногда гиперактивность сопровождается вспышками агрессии, вызванными постоянным недовольством окружающих и огромным количеством замечаний и окриков. Родителям необходимо выработать эффективную стратегию взаимодействия со своим ребенком. Когда родители наблюдают за своим ребенком, активно включаясь в совместные игровые действия, они начинают лучше понимать потребности своего ребенка и принимать его таким, какой он есть.

Родители должны понять, что ребенок ни в чем не виноват и что бесконечные замечания и одергивания ребенка приведут не к послушанию, а к обострению поведенческих проявлений гиперактивности. Родителям нужно научиться сдерживать бесконечный поток замечаний.

Для этого родители и другие близкие люди, которые живут вместе с ребенком, в течение дня записывают все замечания, которые были сделаны ребенку. Вечером взрослые зачитывают список и обсуждают, какие из замечаний можно было не делать, отмечая те из них, которые привели к усилению деструктивного поведения ребенка.

Многие родители жалуются, что их дети – “с мотором”, никогда не устают, чем бы они не занимались. Однако это не так: излишняя активность ребенка после эмоционального перенапряжения, непоседливость могут быть проявлением общей ослабленности мозга. Поэтому необходимо строить распорядок дня таким образом, чтобы не перегружать ребенка, и четко соблюдать этот распорядок дня. Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в сторого определенное время, как можно меньше смотреть телевизор, особенно перед сном. Поскольку гиперактивный ребенок спит мало и беспокойно, желательно вечером перед сном погулять с ним, или заняться чем-то спокойным.

В целях безопасности ребенка родители должны установить определенные запреты. Запретов должно быть немного, и они должны быть четко и кратко сформулированы. Запрет для детей раннего возраста может состоять из 2-3 слов, например “горячо, утюг”. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста запрет должен содержать не более 10 слов.

Гиперактивные дети в силу своей импульсивности не могут долго ждать. Поэтому все поощрения, обещанные ребенку взрослыми, надо предоставлять им сразу, иначе ребенок будет ежеминутно напоминать взрослым об обещании, что может вызвать ответную негативную реакцию со стороны родителей.

Гиперактивному ребенку трудно контролировать свое поведение, поэтому нельзя требовать от него одновременно быть внимательным, неподвижно сидеть и не перебивать взрослого. Например, во время чтения сказки родитель может дать ребенку возможность занять свои руки игрушкой и вставлять реплики.

Гиперактивные дети не всегда адекватно воспринимают родительскую любовь, поэтому им в большей степени, чем другим, необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.

Рекомендации родителям

Какие же рекомендации можно дать родителям гиперактивного ребенка и тем самым помочь им в процессе его воспитания?

Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.

* Необходимо стараться по возможности сдерживать свои бурные аффекты, вызванные поведением ребенка. Эмоционально поддерживать детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывать в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
* Избегать категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Стараться реже говорить "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше попробовать переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
* Следить за своей речью, стараться говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулировать чувствами ребенка и не унижать его.

Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановки в семье.

* Если есть возможность, постараться выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную "территорию"). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
* Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составить распорядок дня, следуя которому, проявлять одновременно гибкость и упорство.
* Определить для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держать под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечать и хвалить его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

Под гиперактивностью принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственную активность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением. Врачи полагают, что гиперактивность является следствием очень незначительного поражения мозга, которое не определяется диагностическими тестами. Говоря научным языком, мы имеем дело с минимальной мозговой дисфункцией. Каковы причины гиперактивности

Причины проявления данного синдрома в настоящее время окончательно еще не установлены. Но многие специалисты отмечают среди причин следующие:

* токсикоз беременности;
* патология родов;
* инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша;
* генетические факторы;
* хронический алкоголизм родителей.

Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем детстве. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость и агрессивность часто приводят к конфликтам в семье и школе.

Самое главное - искреннее желание помочь ребенку со стороны родителей.. Нужно постараться, чтобы обстановка дома была спокойной. Очень важно правильно организовать режим дня. У ребенка должен быть безопасный для окружающих выход его гиперактивности. Хороши занятия спортом, за исключением борьбы, провоцирующей агрессивность - ее у гиперактивных детей вполне достаточно. Не следует также устраивать соревнований. Когда ребенок соревнуется с кем-то, пытаясь доказать, что он лучше, он волнуется и возбуждается. А вот этого гиперактивным детям как раз не нужно, их нервная система возбуждена и без того.