

## Памятка для родителей и педагогов

### Гиперактивный ребенок

Не всякого подвижного или возбужденного ребенка следует относить к гиперактивным. Часто в эту категорию записывают упрямых, непослушных, быстроутомляемых, подвижных, шумных и нетерпеливых детей. То, что ребенок становится как заводной, давая выход своей скуке, вовсе не признак гиперактивности. Ребенок, имеющий мотивированные отклонения в поведении, тоже не относится к разряду гиперактивных. Определить, является ли ваш малыш гиперактивным, может только врач. Однако есть ряд симптомов, на которые родителям следует обратить внимание. Симптомы эти почти всегда появляются до 7 лет, обычно года в четыре. Средний возраст при обращении к врачу – 8 – 10 лет: в этом возрасте учеба и работа по дому начинают требовать от ребенка самостоятельности, целеустремленности и сосредоточенности. Детям более раннего возраста диагноз при первом обращении обычно не ставят, а ждут несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок.

### Как же проявляется гиперактивное поведение?

Вам следует обратиться к специалисту, если в поведении ребенка присутствует более 6 симптомов из 9:

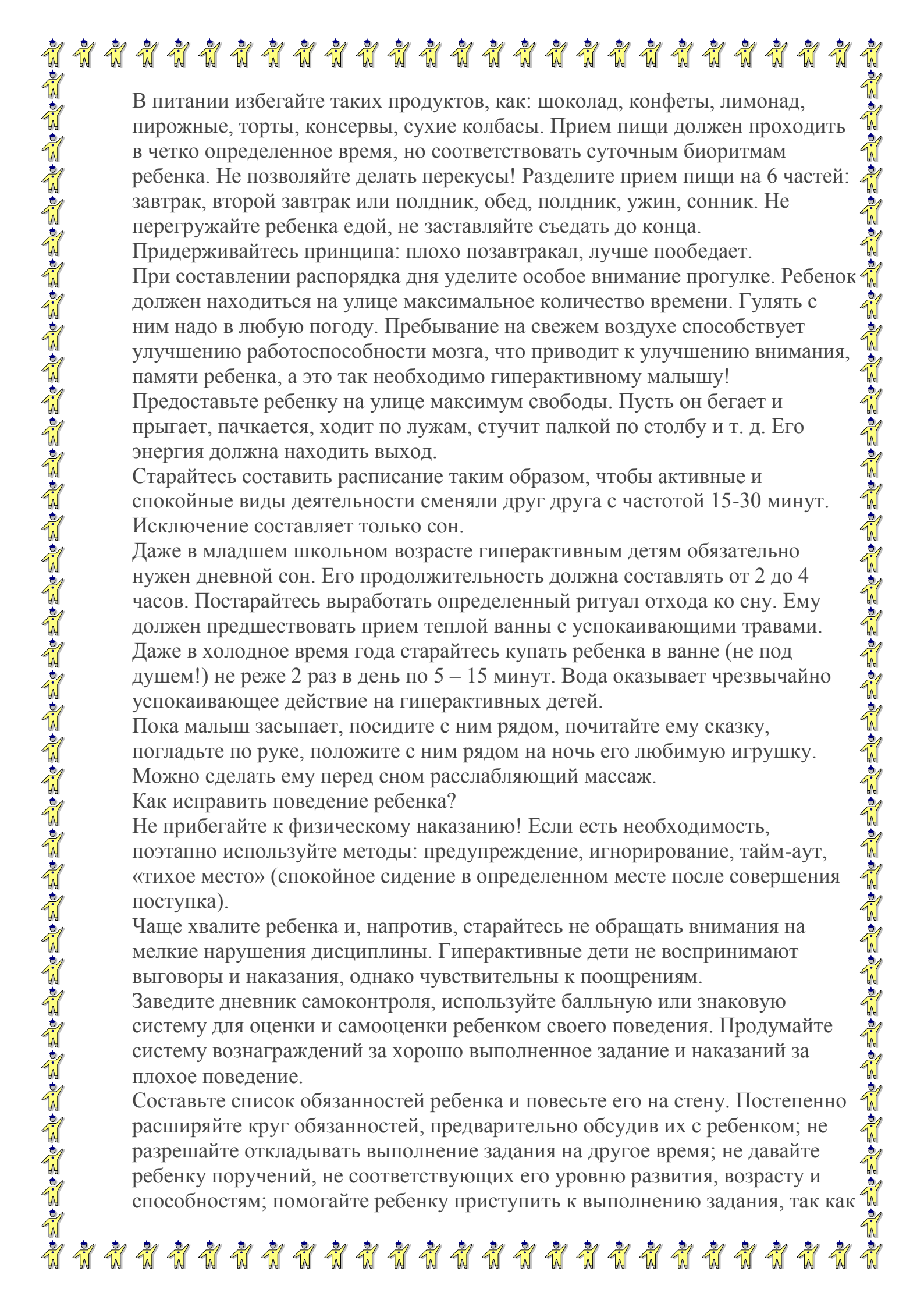
- Беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, ребенок постоянно крутится как юла и ведет себя так, будто у него внутри моторчик;
- Ребенок встает со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте;
- Он проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это совершенно неуместно;
- Он совершенно не может тихо и спокойно играть сам с собой;
- Ребенок болтает без умолку;
- Он отвечает на вопросы, не задумываясь и не выслушав их до конца;
- Ребенок мешает другим играть или заниматься, он пристает к взрослым (например, постоянно вмешивается в беседы);
- Подобное поведение длится не менее 6 месяцев;
- Гиперактивность проявляется как минимум в двух местах (например, дома или школе).

Врач не имеет права ставить диагноз «гиперактивности», основываясь только на этом наборе симптомов, обычно специалист рекомендует пройти дополнительное обследование мозговой деятельности: ЭЭГ, ЭХО ЭГ или УЗДГ.

Предложим, в результате медицинского обследования диагноз «гиперактивность» подтвердился. Что делать?

Режим

Гиперактивному ребенку, как никакому другому, требуется четкий режим дня, сбалансированная диета и обязательный дневной сон.



В питании избегайте таких продуктов, как: шоколад, конфеты, лимонад, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы. Прием пищи должен проходить в четко определенное время, но соответствовать суточным биоритмам ребенка. Не позволяйте делать перекусы! Разделите прием пищи на 6 частей: завтрак, второй завтрак или полдник, обед, полдник, ужин, сонник. Не перегружайте ребенка едой, не заставляйте съесть до конца.

Придерживайтесь принципа: плохо позавтракал, лучше пообедает.

При составлении распорядка дня уделите особое внимание прогулке. Ребенок должен находиться на улице максимальное количество времени. Гулять с ним надо в любую погоду. Пребывание на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка, а это так необходимо гиперактивному малышу!

Предоставьте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам, стучит палкой по столбу и т. д. Его энергия должна находить выход.

Старайтесь составить расписание таким образом, чтобы активные и спокойные виды деятельности сменяли друг друга с частотой 15-30 минут. Исключение составляет только сон.

Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Его продолжительность должна составлять от 2 до 4 часов. Постарайтесь выработать определенный ритуал отхода ко сну. Ему должен предшествовать прием теплой ванны с успокаивающими травами. Даже в холодное время года старайтесь купать ребенка в ванне (не под душем!) не реже 2 раз в день по 5 – 15 минут. Вода оказывает чрезвычайно успокаивающее действие на гиперактивных детей.

Пока малыш засыпает, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку, погладьте по руке, положите с ним рядом на ночь его любимую игрушку. Можно сделать ему перед сном расслабляющий массаж.

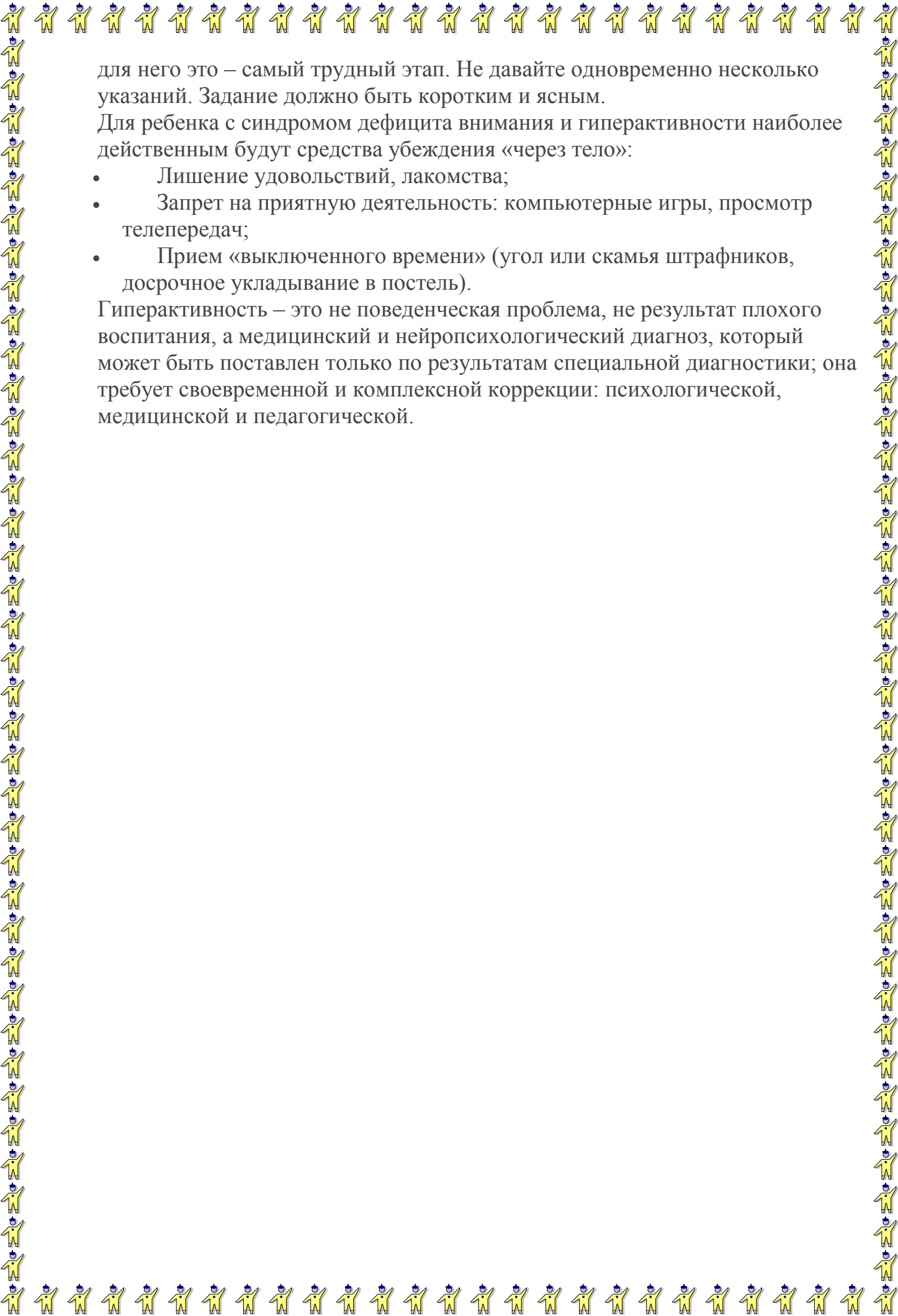
Как исправить поведение ребенка?

Не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость, поэтапно используйте методы: предупреждение, игнорирование, тайм-аут, «тихое место» (спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка).

Чаще хвалите ребенка и, напротив, старайтесь не обращать внимания на мелкие нарушения дисциплины. Гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.

Заведите дневник самоконтроля, используйте балльную или знаковую систему для оценки и самооценки ребенком своего поведения. Продумайте систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.

Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком; не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время; не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям; помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как



для него это – самый трудный этап. Не давайте одновременно несколько указаний. Задание должно быть коротким и ясным.

Для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенным будут средства убеждения «через тело»:

- Лишение удовольствий, лакомства;
- Запрет на приятную деятельность: компьютерные игры, просмотр телепередач;
- Прием «выключенного времени» (угол или скамья штрафников, досрочное укладывание в постель).

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики; она требует своевременной и комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической.