***Активность и гиперактивность - как отличить?***

Как отличить гиперактивность от простой активности?  
 ***Активный ребенок:***  
  
- Иллюстрация поговорки "шило в одном месте", не может усидеть на месте, любит подвижные игры, но если его заинтересовать, увлекается и "тихими" играми.  
- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.  
- Нет нарушений сна и пищеварения.  
- Активность проявляется не всегда и не везде. Например, в гостях у незнакомых людей вполне может быть "тихоней".  
- Неагрессивен, не провоцирует других, хотя может постоять за себя.  
  
***Гиперактивный ребенок:***

- Постоянное движение. Даже если уже устал, не может остановиться.   
- Сбивчивая речь, многословие, "глотает" слоги или пропускает слова, не выслушивает других.  
- Возможны нарушения сна и аллергии.  
- Активен везде, малоуправляем.  
- Не умеет себя контролировать, агрессивен, может спровоцировать других.

Что же такое гиперактивность, и как мы, взрослые, должны скорректировать свое поведение, чтобы помочь процессу социализации гиперактивного ребенка?

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.

По современным данным, у 85 процентов детей с данным диагнозом причиной возникновения гиперактивности стали патология беременности и (или) родов у матери.

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

***Чаще наблюдается гиперактивное поведение*** у мальчиков. Возможно, над девочками больше довлеют нормы социального поведения, с детства внушающие им послушание. Гиперактивный ребенок очень неорганизован. Он ни секунды не может усидеть на одном месте, возбуждающе действует на класс, чем затрудняет проведение школьных занятий. Такие дети все время с кем-то конфликтуют. Нарушения в поведении у них постоянны в любом окружении. В обществе незнакомых людей гиперактивному ребенку любым способом непременно надо привлечь к себе внимание. Ему требуется быстрая смена обстановки, подвижные игры.

Помимо большой физической активности, доставляющей столько неудобств окружающим, у гиперактивных детей нарушается внимание. Ребенок не может надолго сконцентрироваться во время работы в классе и дома. Он быстро "отключается", а когда сосредотачивается вновь, то часть урока уже пропущена. Ребенку становится непонятно, неинтересно, пропадает желание учиться. В результате возникает неуспеваемость: новые пробелы добавляются к старым и растут, как снежный ком.

Мышление у гиперактивных детей, в основном, конкретное и беспорядочное. Они бывают многоречивы. Способность к абстрактному мышлению, которое требуется для решения математических задач, у них развита слабо.

Сложности с учебой, столь характерные для гиперактивных детей обусловлены особенностями их восприятия, что не всегда понимается окружающими. Такому ребенку часто приписывают "недостаток интеллекта", его "ужасное" поведение объясняют "неправильным воспитанием". Это не удивительно - грань здесь очень тонка. Определить, что ребенок страдает гиперактивностью, может только специалист - психоневролог или даже нейропсихолог.

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.

Учителя, со своей стороны, также могут помочь ребенку реализовать его гиперактивность. Когда во время урока ребенку хочется походить, подвигаться, учителю следует найти ему "дело": "Помоги мне раздать тетради", "Сотри с доски", "Принеси мел"... Ребенок с удовольствием это сделает. В противном случае, у него будет постоянно падать ручка, он полезет под парту, не один раз толкнет соседа... И все от того, что он устал сидеть на одном месте. Желательно чтобы учитель вовремя заметил момент, когда ребенок "отключился", чтобы потом повторить с ним материал. В некоторых странах для гиперактивных детей существуют отдельные классы, где количество детей не превышает пятнадцати человек, а продолжительность урока сокращается до тридцати минут. В таком классе легче и ребенку и учителю. Нужно помочь ему социально адаптироваться, не потеряв при этом внутреннего комфорта, не допустив депрессии.

В первую очередь, прогноз определяется ранней постановкой диагноза и назначением лечения, успех которого зависит от неукоснительного выполнения всех рекомендаций специалистов. По наблюдениям большинства врачей и психологов, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, а выявленные невротические изменения постепенно нивелируются. В мозгу у ребенка появляются связи, которых не было или они были нарушены. Годам пятнадцати этот процесс завершается.

Как предположить, что ребенок гиперактивный

Психологи выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей.

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.

2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).

5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.

6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

9. Не может играть тихо, спокойно.

10. Болтливый.

11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.

14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

– чрезмерная двигательная активность;   
– импульсивность;   
– отвлекаемость-невнимательность.

Диагноз считается правомерным, если наличествуют по меньшей мере, восемь из всех симптомов. Так, имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, имеют некоторые другие отклонения от средних возрастных характеристик, что приводит к отсутствию у них интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит, и будущей или настоящей учебной деятельности.

В повседневном поведении им свойственны непоследовательность, импульсивность, непредсказуемость. Все это делает их нежелательными членами детского коллектива, осложняет взаимодействие со сверстниками, а дома с братьями, сестрами, родителями.

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому родителю важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой.

Кроме того, поведение тревожного ребенка социально неразрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Наиболее яркие проявления данного синдрома в раннем возрасте совпадают с пиками психоречевого развития: в 1-2 года, когда закладываются навыки речи, и в 3 года, когда у ребенка значительно увеличивается словарный запас. Далее гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной – деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с психологом.

**Коррекция в семье**

При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избегать двух крайностей:

– с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;   
– с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

Частое изменение указаний и колебания настроений родителей оказывают на таких детей гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на других. В беседах с родителями важно подчеркивать, что сопутствующие нарушения в поведении поддаются коррекции, но процесс улучшения состояний ребенка занимает обычно длительное время и наступает не сразу.

Конечно, указывая на важность эмоционально насыщенного взаимодействия ребенка с близким взрослым и рассматривая атмосферу семьи как условие закрепления, а в некоторых случаях даже и возникновения гиперактивности как способа поведения ребенка, мы не отрицаем, что свой негативный вклад в формирование гиперактивности могут привнести также болезнь, травма или их последствия.

**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.

* Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
* Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
* Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

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

* Если есть возможность, постарайтесь 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 составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
* Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите 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.*

В целом приемы модификации поведения детей с гиперактивностью можно свести к следующим:

* В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самоценность.
* Избегайте повторений слов "нет" и "нельзя".
* Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
* Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
* Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
* Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.
* Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
* Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
* Постоянно учитывайте недостатки ребенка.