Гиперактивный ребенок: что делать родителям — советы психолога

Здравствуйте, уважаемый читатель! Если Вы видите эти строки, значит, в вашем окружении есть уникальный ребенок с гиперактивностью (сын, дочь, воспитанник, племянник) или вы подозреваете это и ищете ответы на вопросы из данной категории. Прежде всего скажу, что вы обратились по адресу.

Стоит сразу отметить, что гиперактивность – не проблема. Ни в коем случае нельзя считать и называть из-за такой особенности ребенка «трудным» (распространенная ошибка психолого-педагогически неподготовленных людей). Представленный материал аргументирует этот тезис, позволит вам разобраться в том, что такое гиперактивность, и как создать особенному ребенку максимально комфортные психологические условия для успешной социализации и раскрытия личностного потенциала (вы получите практические рекомендации).

Понятие гиперактивности

Полное название рассматриваемой особенности – синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Его изучение находится на стыке нескольких сфер – психология, медицина (неврология и педиатрия), педагогика. В результате можно встретить разные альтернативные наименования СДВГ:

* Неврологи называют это явление «двигательной неловкостью» или «минимальными церебральными нарушениями движений».
* Психологи, ориентируясь на возможности ребенка к мелкой моторике и ориентацию в пространстве, определяют СДВГ как «гиперактивность» или «повышенную двигательную активность».

Как феномен эмоционально-волевой сферы СДВГ начали рассматривать чуть больше 20 лет назад. До этого СДВГ относили к категории ЗПР (задержка психического развития). Но многочисленные исследования опровергли эту дифференциацию. Да, причины ЗПР и СДВГ тождественны – органические поражения мозга ребенка в первые месяцы жизни или во время беременности матери. Однако при грамотном подходе взрослого окружения дети с ЗПР и СДВГ способны добиться разных результатов.

С точки зрения клинической психологии в настоящее время СДВГ относится к гиперкинетическим расстройствам (код F90 по МКБ 10 пересмотра), группа F90.0 («нарушение активности и внимания»). Гиперактивность диагностируется при условии, что минимум 8 из следующих 14 признаков дали о себе знать в первые 7 лет жизни ребенка и длятся не меньше полугода.

1. Нетерпим («ну, когда уже»), непоседлив (ерзает на стуле, дергает ногами).
2. Не может сидеть на месте, старается встать в любых условиях (транспорт, дом, занятие в детском саду или школе).
3. Быстро отвлекается на малейший раздражитель прямо во время разговора или при занятии чем-либо (бабочка, шум, кошка).
4. Еле дожидается своей очереди в играх, отдает предпочтение подвижным, например, по типу догонялок (но и там может возникнуть нестерпимое желание быть ведущим или наоборот убегающим).
5. Отвечает быстро и недослушав вопрос. Пример: — Петь, ты, когда встаешь …. (предполагалось, что оппонент договорит «что сначала делаешь?») – Обычно в восемь (ранний ответ ребенка). Могут быть и более абстрактные и неуместные ответы.
6. Не любит инструкций, с трудом выполняет их.
7. С трудом следует заданию или роли в игре.
8. Бросает одно занятие и легко переключается на другое (не разбрасывает игрушки, как может показаться, а забывает и отвлекается, переключается).
9. Беспокоен во время игры.
10. Разговорчив, часто гиперобщителен.
11. Перебивает, старается отстаивать свое мнение.
12. Не слышит, что ему сказали или как его позвали (увлечен чем-то так, что не замечает).
13. Растерян (теряет предметы труда, игрушки, вещи).
14. «Вижу цель – не вижу препятствий». Физически активен настолько, что не замечает ограждений.

Очевидно, что описанные явления можно принять за упрямство, непослушание и другое. Важно понять, что ребенок так поступает (например, игнорирует инструкции) не потому, что не хочет, а потому, что его нейронные процессы проходят иначе и не позволяют реагировать в общепринятом представлении нормы.

* Гиперактивные дети отличаются цикличностью работы мозга. В среднем активно он работает 5-15 минут, затем в течение 3-7 минут восстанавливается.
* Отличается и работа слухового анализатора. Детям с СДВГ сложно распознавать несколько схожих звуков подряд и повторять их.
* Отмечаются также проблемы с координацией, что отражается в рисунках (линии неровные, диспропорциональность, примитивность) и при занятии спортом.
* Речь быстрая и спутанная или наоборот замедленная, встречается задержка развития речи и заикание.

Причины гиперактивности

Несмотря на то, что начало развития СДВГ кроется в органических нарушениях в период внутриутробного развития ребенка, негативные факторы действуют с двух сторон (биологические и социальные). До 2 лет преобладает биологический фактор, позже – социальный. К биологическим негативным факторам относится:

* недоношенность и переношенность;
* внутриутробные инфекции;
* родовые травмы (асфиксия);
* трудная беременность (угроза выкидыша, токсикоз во 2 и 3 триместре);
* отравления любого характера в период беременности (в том числе курение, алкоголь);
* анемия у беременной женщины;
* беременность до 20 лет.

Существует теория генной предрасположенности к гиперактивности. В ходе эксперимента, описанного Е.Л. Григоренко в работе «Особенности психофизиологического развития детей с гиперактивностью» было установлено, что этот факт имеет место быть.

Среди социальных факторов на развитие гиперреактивности влияет:

* бытовая, эмоциональная, когнитивная и сенсорная[депривация](https://psychologist.tips/2053-chto-takoe-deprivatsiya-ee-usloviya-vidy-posledstviya.html) (неудовлетворение актуальных потребностей ребенка), то есть ненадлежащий уход, запущенность, невыполнение родителями своих обязанностей;
* неблагополучие[семьи,](https://psychologist.tips/1089-semya-vidy-semej-funktsii-opredelenie.html) зависимости ([алкоголизм](https://psychologist.tips/2097-alkogolizm-stadii-simptomy-vidy-chto-takoe-alkogolizm.html), наркомания, [курение](https://psychologist.tips/2011-kak-izbavitsya-ot-kureniya-ustranenie-psihologicheskoj-zavisimosti.html)).

В отдельную теорию выделяют роль питания матери и затем ребенка. Согласно этой концепции, развитию гиперактивности способствует «искусственное» питание, то есть полуфабрикаты, добавки, обилие свинца.

Особенности гиперактивности и ее отличия от схожих феноменов

Отмечено, что у мальчиков от 7 до 12 лет гиперактивность встречается в 2-3 раза чаще, чем у девочек того же возраста. Это объясняется большей слабостью ЦНС (центральная нервная система) в период вынашивания матерью плода у мальчиков к негативным факторам и большей способностью женского мозга к компенсаторным функциям (замещение, достижение необходимого поведения с помощью других систем и мозговых процессов).

Всегда ли активный дошкольник (школьник) является гиперактивным? Нет, далеко не всегда. Важно уметь отличить гиперактивность не только от серьезных патологий, но и дифференцировать от [темперамента](https://psychologist.tips/802-temperament-cheloveka-sut-vidy-i-ih-harakteristika.html), [акцентуаций](https://psychologist.tips/100-aktsentuatsii-v-psihologii-norma-ili-patologiya.html) (ярко выраженные отдельные свойства темперамента, например, сверхактивность), естественной для детей дошкольного возраста подвижности. Вызвать поведение, похожее на СДВГ могут такие факторы:

* [развод родителей](https://psychologist.tips/226-kak-pomoch-rebenku-perezhit-razvod-roditelej-sovety-psihologa.html);
* [кризис в семье](https://psychologist.tips/1093-semejnye-krizisy-normativnye-i-nenormativnye-po-godam-prichiny-kak-preodolet.html);
* смерть одного из членов семьи;
* иные серьезные деформации в семейном цикле;
* отсутствие мотивации и интереса к какой-либо деятельности;
* переход в новое образовательное учреждение (школа, детский сад);
* требовательность родителей и другой стресс.

Стресс способен вызвать импульсивность и раздражительность, снижение внимания. Вспомните, пожалуйста, себя после многочасового напряженного рабочего дня. Каждый способен на какое-то время превратиться в гиперактивного ребенка: «Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего не хочу. Нужно доработать. Сейчас только чайку выпью. О, какая интересная статья в газете (интернете). Нужно прочитать».

Сниженная работоспособность на фоне избыточной (нервной) суеты и капризов – распространенное явление, не правда ли? Если нет, то вы, безусловно, счастливый человек! Тем не менее от такого не застрахован никто. Нельзя думать, что у ребенка нет проблем. У него их море: он «воюет» и знакомится с миром и собой.

Именно поэтому наблюдение за поведением ребенка ведется минимум полгода (первый пункт данной статьи). За это время гиперактивность можно отличить от:

* астенического синдрома;
* усталости;
* [психосоматики](https://psychologist.tips/915-psihosomatika-chto-eto-otvet-psihologa.html).

Подробнее о том, как отличить гиперактивность от других феноменов, описано в книге М.С. Староверовой «Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы: практические материалы для психологов и родителей». Дифференциация там дана по принципу «от противного». Даны способы выявления других поведенческих явлений, учитываются совпадения нескольких пунктов из названых особенностей поведения (по типу материала из первой части материала этой статьи). Если информация вас заинтересовала, то книгу можно найти в интернете.

Таким образом, гиперактивность проявляется невнимательностью, избыточной подвижностью (в том числе в речи), импульсивностью (низкий самоконтроль), проблемами в движении тела и мелкой моторике. Таким деткам сложно сходиться с другими людьми. Они навязчивы, дезорганизованы. Отчего часто становятся [агрессивными](https://psychologist.tips/1223-agressiya-chto-eto-v-psihologii-prichiny-vidy-sposoby-borby.html), могут оказаться непринятыми в компанию. Потому необходимо помочь им войти в социум.

[Читать далее →](https://psychologist.tips/2415-bezopasnost-v-seti-internet-kak-uberech-sebya-i-psihiku-detej-pravila-polzovaniya.html?utm_source=elaminaria&utm_campaign=content-1-related&utm_term=2349&utm_content=1&utm_medium=button)

Пути решения

Для определения направления действий в отношении коррекции поведения ребенка важно вспомнить возможные причины и найти конкретные для индивидуального случая. То есть менять нужно не ребенка, а его микро- (семья) и макроокружение (детский сад, социум), климат вокруг него (социальную ситуацию развития).

Прежде всего, нужно найти союзников. Под ними подразумевается обращение к:

* штатному психологу;
* педагогу (воспитателю);
* дефектологу учреждения, в котором занимается ребенок.

Только сообща можно обеспечить работу над макро- и микросоциумом. Ребенку с гиперактивностью нужно комплексное психолого-медико-педагогическое (социальное) сопровождение. Во многих образовательных учреждениях в настоящее время функционируют [ПМПК (психолого-медико-педагогические консилиумы](https://psychologist.tips/1215-psihologo-mediko-pedagogicheskij-konsilium-v-dou-i-shkole-osobennosti-deyatelnosti-otlichie-ot-pmpk-psihologo-mediko-pedagogicheskaya-komissiya.html)). Если есть такая возможность, то лучше обратиться сразу туда.

Важно вести активную работу по совершенствованию семьи. Далее приведем общие рекомендации родителям по взаимодействию с гиперактивным ребенком.

1. Будьте последовательны, тверды и реальны в своих требованиях, поощрениях и санкциях (фразы типа «я не знаю, что с тобой сделаю» или «я тебя убью» категорически не подходят).
2. Помните, что ваш ребенок особенный, а не вредный (он не хочет вам «напакостить»).
3. Контролируйте действия ребенка, совершайте их вместе.
4. Старайтесь избегать грубых и однозначных ответов (запретов), аргументированно объясняйте ребенку, почему вас расстраивают его действия или почему так нельзя себя вести.
5. Ориентируйтесь на взаимопонимание и доверие.
6. Будьте адекватны (не потакать, но и не требовать невозможного).
7. Расположите ребенка к себе, удивляйте, привлекайте его внимание (неожиданная шутка, копирование его поведения).
8. Наберитесь терпения (вам нужно свыкнуться с мыслью, что повторять свои просьбы нужно часто, забудьте фразы «сколько можно повторять» и «я больше не буду повторять тебе». Будете, но спокойным и ровным тоном, и до тех пор, пока вас не услышат).
9. Вызывайте интерес ребенка, подкрепляйте слова действиями, картинками, жестикуляцией, наглядностью («Давай собирать игрушки на скорость, кто победит, тот получит на свою доску жетон. Смотри, какой он красивый!»).
10. Всегда слушайте ребенка и реагируйте на него.

Важно также следить за взаимоотношением с супругом, подавать личный пример ребенку в поведении (крики могут научить только крикам).

Рекомендуется составить распорядок дня. Что важно, он должен быть общим для всех членов семьи, а не только для ребенка. Избегайте переутомлений, перегрузок, шумных мест, создайте рабочее место для ребенка с минимумом внешних раздражителей.

* В работе с гиперактивным ребенком важную роль занимает система поощрений и наказаний. Она обязательно должна быть.
* Но категорически нельзя использовать физические или морально оскорбляющие наказания и денежные поощрения.
* Допустимо введение баллов, исполнение желаний. Не скупитесь на похвалу.
* Однако вместе с этим стоит учитывать, что гиперактивные дети плохо реагируют на убеждения.
* Если есть необходимость наказания, то лучше лишить ребенка сладкого, развлечения, поставить в угол. Но! Предварительно четко скажите: «Я прошу тебя …, если не сделаешь, то я буду вынуждена забрать у тебя телефон на день».

Составьте «договор» о разделении обязанностей. Для формирования самоконтроля ребенок обязательно должен иметь исключительно свои обязанности по дому. При этом важно учитывать возраст ребенка, особенности развития и личные предпочтения. Все должно проходить в сотрудничестве. Помогайте, но не выполняйте работу за него. Следует давать простые односоставные задания. Лучше несколько маленьких, но по очереди.

Избыточную активность применяйте с пользой. Выясните, какие способности имеет ваш ребенок, и что ему интересно. Например, можно пойти на плавание.

Не путайте, пожалуйста, контроль за действиями ребенка с тотальным контролем над его жизнью. Позвольте ему набираться опыта, ошибаться, совершать ошибки: опаздывать, получать двойки, терять друзей (но с вашей подсказки, конечно же, возвращать).

Игры на внимание

С целью развития внимания гиперактивного ребенка можно использовать игры (в зависимости от возраста):

1. Малыша просите повторять ваши движения.
2. Детям постарше можно давать задание с нахождением конкретной буквы (цифры) в тексте. Рекомендуется добавить элемент конкурса, игры. Например, при проигрыше прокукарекать.
3. Школьникам рекомендуется давать задание на расположение цифр, например, согласно возрастанию. Или дать заполненное поле и попросить соединить цифры, согласно определенному критерию.
4. Составление слов из слов, то есть поиск в одном другого, например, «самокат» – «скат». Подойдет взрослым деткам.

Не забывайте учитывать возраст ребенка. Задание должно быть интересно и понятно.

Поиск отличий на картинках или в помещении, игры на скорость реакций, «снежный ком», «Сломанный телефон», «Хлопок – слово» (ребенок хлопает, когда слышит оговоренную заранее категорию среди произносимых взрослым слов, например, «растения») тоже помогут в корректировке гиперактивности. Таким образом, мы снова пришли к единому выводу – занимайтесь со своим ребенком.

Гиперактивного ребенка сложно не заметить. Название феномена говорит само за себя. Их ошибочно могут назвать «хулиганами», «неслухами», «лентяями» и т. д. На самом деле они живут в собственной норме. Им не известны другие варианты поведения. Вся их суть делится на три категории:

* невнимательность (98-100 % детей с СДВГ);
* избыточная активность (70 %);
* импульсивность (63-68 %).

Одна из категорий может преобладать в большей или меньшей степени, встречается также равное сочетание компонентов.

Итак, ребенок с СДВГ нормален, но он видит мир с позиции своей нормы. Нужно научиться понимать его. Говоря упрощенно, ругать ребенка, использовать наказания или фразы типа «почему ты не можешь вести себя, как все нормальные дети» категорически запрещено (к слову, таких реплик в любом случае стоит избегать при воспитании ребенка). Этим можно добиться только:

* понижения[самооценки](https://psychologist.tips/1740-samootsenka-chto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korrektsiya-samootsenki.html);
* роста[тревожности](https://psychologist.tips/44-kak-pomoch-rebenku-stat-uverennym-v-sebe-sovety-psihologa.html) и замкнутости;
* потери собственного авторитета в его глазах;
* ухудшения взаимоотношений.

Кратко все рекомендации по взаимодействию с гиперактивным ребенком можно описать одним словом – общайтесь. Будьте со своим чадом, рассказываете ему о мире, интересуйтесь его состоянием и чувствами. Рассказывайте о его сильных и слабых сторонах. Помогайте развивать первые и учиться сглаживать вторые. Основной принцип сотрудничества с гиперактивным ребенком: подкрепляйте желаемое поведение и усиливайте похвалу, игнорируйте нежелательные действия.