

Озорной непоседа или гиперактивный ребенок? Когда следует «бить тревогу»?

Гиперактивным сейчас готовы назвать почти любого ребенка, который любит безобразничать, трудно поддается призывам к дисциплине, который не запуган, обладает яркими живыми эмоциями, и не стесняется их проявлять, который может активно играть до глубокой ночи и отказываться добровольно ложиться спать. Важно отличать гиперактивных детей от просто активных, дезорганизованных, эмоционально возбудимых и демонстративных. Наверняка это может сделать только специалист (психоневролог или психолог). Но родителям следует знать, когда бить тревогу.

Многие задают вопрос: «Почему количество детей с такими симптомами неуклонно растет по сравнению с детьми предыдущих поколений?». Представьте себе ребенка, который рос 30, 40 лет назад, когда не было телевизоров в каждой комнате, обилия и разнообразия игрушек, детских развлекающих центров и т.д. Детям того времени было вполне легко справиться с пятью, шестью игрушками, которые одновременно оказывались в поле зрения ребенка. Кроме того, большинство детей росли в условиях строгого режима, а досуг ограничивался походом в зоопарк, шоколадницу или в гости. В современном стремительно меняющемся мире у ребенка даже из среднеобеспеченной семьи с рождения появляется огромное количество игрушек, которые отличаются по цвету, форме и возможностям: интерактивные куклы, коврики, которые издают различные звуки, яркие мигающие машинки. Игрушки для современных малышей зачастую покупаются по принципу «чем больше, тем лучше», и «чем функциональней, тем лучше». Каждая в отдельности они, конечно, хороши и приносят большую пользу развитию, но полезны ли они, лежащие все вместе в поле зрения ребенка... это вопрос. А кроме этого, часто работающий телевизор, компьютер, новая бытовая техника, издающая различные звуки... Это все очень привычно и понятно для взрослого, но сильно перегружает психику маленького ребенка. Его еще не совсем совершенный и зрелый мозг не в состоянии перерабатывать такое огромное количество информации. Дети, конечно, пытаются адаптироваться к таким условиям, и у многих это неплохо получается, но не у всех. Нервная система ребенка, работая в режиме постоянных перегрузок, может истощаться, и как следствие, появляются такие симптомы, которые могут напоминать гиперактивность, но по факту ей не являются. Таким детям, чтобы справиться с ситуацией, достаточно будет организовать благоприятную для развития среду. Этому способствует:

- Спокойная доброжелательная обстановка в семье.
- Режим дня.

- Ограниченное количество игрушек (это не значит, что их должно быть мало, их может быть сколько угодно в ящике или комодe, но на виду несколько).
- Телевизор, работающий ограниченное количество времени. При этом работающий телевизор, если даже ребенок его не смотрит, а находится рядом, также будет нагружать психику, особенно если источника звука два, например: работающий телевизор и стиральная машина – и слышны одновременно оба.
- Обязательные прогулки на свежем воздухе и проветренные комнаты.

Если, кроме всего прочего, существуют проблемы со сном, то пригодится «особый ритуал засыпания».

Например, такой: за 2 часа до сна мы выключаем телевизор в комнате, где находится ребенок, перестаем шуметь, смеяться и играть в активные игры, за 1 час до сна купаемся, после купания ложимся в кровать и спокойно разговариваем, читаем сказки или просто лежим, обнявшись в ребенком, можно при этом петь колыбельные песенки или поглаживать его. «Ритуал засыпания» можете придумать и сами, главный принцип, чтобы ребенок постепенно переходил от состояния бодрствования и активности в состояние отдыха и сна. Это поможет ему научиться регулировать процесс возбуждения и торможения нервной системы, и со временем он привыкнет засыпать самостоятельно и без особых проблем.

С рождением же ребенка, которому позже специалисты поставят диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) мир и покой, кажется, покидают дом навсегда. На их место приходит вечный хаос и разгром. Это, как правило, заметно практически с рождения. Пока одни мамочки прогуливаются в сквере с колясками, в которых мирно спят малыши, мама гиперактивного ребенка постоянно пытается справиться с безудержными криками своего малыша, который мало и беспокойно спит, пытается скинуть с себя покрывало или снять шапку в десятиградусный мороз, выбрасывает соску и снова требует ее обратно, в общем постоянно находит поводы для истерики, пока сам не устанет или не доведет маму до слез и полного изнеможения. Позже, когда малыш подрастет и начнет самостоятельно передвигаться, у родителей создается впечатление, что в доме орудует банда. Малыш одними своими силами «организует целый оркестр», который будет специализироваться на игре на нервах родителей. Иногда им будет казаться, что он наконец-то устал и притих, но это только для того, чтобы поднакопить сил для новых баталий. Первый лучик света для измученных родителей появляется тогда, когда придет время посещать детский сад. Они отве-

дут своего юного «дебошира» в сад, куда вместе с ним дружно перебирается «вся его банда», которая теперь с 9 до 6 будет развлекать воспитателей, чтобы им некогда было скучать. И тогда это уже станет проблемой детского сада. Там у ребенка еще больше пространства для подвигов: можно с реактивной скоростью носиться по группе, сбивая все на своем пути, устраивать драки кубиками, доводить до слез детей. Если в этот момент родители не обратятся за помощью специалиста, то, когда придет пора школы, к проблемам асоциального поведения добавятся дисграфия, низкая успеваемость по предметам и, как следствие, нелюбовь к обучающему процессу со стороны ребенка и соответственно нелюбовь к нему учителя. Это, конечно, обобщенная картина. Чтобы было более понятно, вот основные симптомы гиперактивности:

1. Двигательная расторможенность: избыток моторной активности (суетливость, болтливость), ребенок либо бегает и скачет, либо сидит на месте, но при этом может что-то постоянно тянуть в рот, чесаться, ронять и поднимать предметы и т.д.; кроме того, забывчивость и неловкость (как слоненок в посудной лавке), невозможность подчиняться правилам, порядку и нормам поведения. С этим связана и неразвитость мелкой моторики, им сложно застегивать пуговицы, завязывать шнурки и т.д.
2. Неустойчивость внимания: оно быстро рассеивается или переключается с одного объекта на другой. Ребенок может беспорядочно задавать вопросы и не дожидаться ответа, начинает играть, тут же бросает одну игру, начинает вторую, третью и т.д.
3. Импульсивность: Такие дети не могут подчиняться правилам, потому что информация, поступающая в мозг, попросту не успевает анализироваться, действия такого ребенка спонтанны. Например, он искренне раскаялся и обещал не драться, и тут же ему захотелось кого то ударить – он, не задумываясь, лупит сверстника раньше, чем успеет подумать о том, что обещал этого не делать.



Причем эти симптомы проявляются повсеместно (то есть независимо от того, дома он, в саду или на прогулке) и сохраняются постоянно на протяжении долгого времени.

Причины появления гиперактивности органические - незрелость некоторых отделов головного мозга ребенка. Этому способствует наследственность, патология беременности и родов, травмы головного мозга, инфекционные заболевания, перенесенные в первые месяцы жизни. А закрепляют и усиливают эти проявления социальные и особенно психологические факторы: частые конфликты в семье, недостаток родительской любви и тепла, физические наказания, неприятие ребенка родителями и стремление его перевоспитать.

Родителям гиперактивного ребенка важно знать что:

1. Ребенок так ведет себя не потому, что хочет доставить вам неприятности или разозлить, он просто не может по-другому. Ему очень сложно управлять своими эмоциями и поведением.
2. Такого малыша нужно беречь от избытка впечатлений и переутомления, по мере возможности установить режим, постепенно к нему приучаться.
3. Ребенку не стоит запрещать активные действия. Если его активность мешает, можно отвести его в отдельную комнату или попросить порезвиться на улице.
4. На ребенка нельзя кричать, потому что от громкого голоса его возбуждение только растет.

Воспитание такого малыша огромная нагрузка на родителей, поэтому нужно расширять круг помощников из друзей и родственников, которые смогут разделить с вами хлопоты.

И последнее, подозревая у своего ребенка гиперактивность, очень важно обратиться к специалисту. Потому что, во-первых, за ней могут скрываться более серьезные психические заболевания, во-вторых, без помощи специалиста справиться с этой проблемой будет очень сложно, а иногда и невозможно.

Семейный психолог Мария Муштакова
(по материалам журнала «Ня-ня Юга»)

