**Подвижный малыш**



Слишком подвижный ребенок - сущее наказание как для родителей, так и для всех окружающих. Однако чаще всего ребенок и сам не в состоянии контролировать свое поведение. Что делать при этом, рассказывает заведующий отделением московского Научного центра здоровья детей РАМН, профессор Игорь Павлович Брязгунов.

Дело тут, как правило, не в плохом характере или неправильном воспитании. Ребенок часто становится неуправляемым из-за нарушений в центральной нервной системе. В настоящее время это состояние называется синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, которым страдают около трети всех детей, причем в большинстве своем – мальчики. Причинами заболевания могут быть наследственность, осложнения во время беременности матери или родов, болезни ребенка, неблагополучная обстановка в семье или плохие экологические условия.

Название болезни говорит само за себя. Подверженные ей дети не в состоянии сконцентрировать внимание на чем-либо. Они легко отвлекаются и не могут решить до конца ни одну из поставленных перед ними задач. Окружающих раздражает их невосприимчивость к замечаниям, суетливость, крайняя непоседливость и постоянная нацеленность на движение.

Такие ребятишки в основном плохо организованы, рассеянны, часто теряют свои вещи и не чувствуют опасности – по улице бегают без оглядки, невнимательны по отношению к транспорту. Обычно они чрезмерно говорливы, не могут терпеливо слушать собеседника, постоянно его перебивают, навязывая свое мнение, торопятся ответить на вопрос, не дослушав его.

Признаки этого заболевания иногда можно заметить у ребенка еще в раннем возрасте. В этом случае лежащий в кроватке малыш, практически не переставая, беспорядочно дергает руками и ногами. Его настроение очень переменчиво: только что он смеялся и вдруг раскапризничался по ничтожному поводу. Ребенок не может даже ненадолго сосредоточиться на игрушках, а когда с ним пытаются заниматься, он тут же отвлекается и теряет интерес к игре, книге или картинкам. Некоторые дети с синдромом недостатка внимания и гиперактивностью плохо спят, долгое время страдают недержанием мочи.

В три года проблем с ребенком становится больше. У него интенсивно развивается речь, внимание, память, и на нервную систему ложится усиленная нагрузка. Если детишки начинают ходить в детский сад, их психика подвергается новым испытаниям. Им трудно привыкнуть к незнакомой обстановке и строгому распорядку, к воспитателям, большому количеству детей, с которыми у них могут возникать трудности в общении.

Болезнь усиливается, когда ребенок идет в школу. На уроках от него требуется самоконтроль и самодисциплина, что этим детям дается с большим трудом. Даже имея способности, они плохо учатся – им мешает недостаток внимания и неутолимая потребность в движении. Признаки заболевания могут пройти с годами, но порой они длятся до окончания школы и продолжаются во взрослой жизни. Следствием этого нередко становятся замкнутость, частые разводы, привычка к наркотикам и алкоголю.

Чем раньше близкие заметят у ребенка отклонения в поведении, тем легче будет ему помочь. В лечении, которое начинается после обследования, обычно принимают участие педиатры, психологи, психоневрологи. Но на состоянии детей значительным образом сказывается и атмосфера, царящая в семье.

Суперактивным детям особенно необходимо спокойное и доброжелательное отношение со стороны домашних. Любые крайности в воспитании, как вседозволенность, так и запреты по любому поводу, вредны таким ребятишкам. Не следует навязывать им жестких правил, указания взрослых всегда должны быть обоснованы. Твердость надо проявлять только в отношении безопасности детей и их здоровья. Все требования к ребенку должны соответствовать его способностям и возможностям.

Этим детям противопоказаны шлепки и прочие телесные наказания, зато они очень чувствительны к любому виду поощрения. Надо хвалить их за каждый положительный поступок или послушание, подчеркивать даже самые незначительные заслуги. Пусть у ребенка появятся домашние обязанности, которые он будет ежедневно выполнять сам, но взрослым никогда не следует его в этом подменять. Можно завести дома дневник самоконтроля ребенка и отмечать в нем успехи малышей, допустим, звездочками или другими значками, а детям постарше ставить оценки. Ребенок должен быть заинтересован в награде и обязательно получать ее за свои достижения.

Надо, чтобы у ребенка дома был оборудованный уголок для занятий. Там не должно быть зеркал и ярких предметов, которые могут его отвлекать.  Очень хорошо, если у ребят появляется увлечение. Надо всячески воспитывать и развивать в них этот интерес. Таким детям важно чувствовать себя умелыми и компетентными в каком-то деле. Но нельзя перегружать их занятиями. Весьма важно для них соблюдать распорядок дня, особенно вовремя ложиться спать. Недостаток сна может значительно ухудшить состояние ребенка.

Такие дети требуют особого внимания к себе, и с ними надо проводить больше времени. Им очень полезны любые физические нагрузки, при которых высвобождается избыточная энергия, продолжительные прогулки на свежем воздухе, спорт и закаливание. Но соревнования и игры на результат их перевозбуждают, этого следует избегать.

*Материал подготовила
педагог-психолог
Денисова Марина Сергеевна*