



## **Уважаемые Родители!**

Продолжаем разговор на тему гиперактивность. Подробнее рассмотрим вероятные причины возникновения этого синдрома а так же выделим основные признаки гиперактивности и поговорим что же делать, если у Вас такой ребенок.

### **Причины гиперактивности у ребенка**

Первопричинами гиперактивности могут выступать:

- различные инфекции;
- родовые травмы, трудные роды, роды раньше или позже срока;
- отравление тяжелыми металлами и опасными для здоровья химикатами;
- неправильное питание, плохой распорядок дня.

Исследования доказывают, что гиперактивность чаще проявляется у мальчиков. Она может сопровождаться нарушением режима сна, энурезом, различными нарушениями речи, сердечными расстройствами. Расстройство часто встречается в рамках синдрома дефицита внимания.

## Основные признаки гиперактивности

Распознать гиперактивность у ребенка можно по следующим признакам:

1. У ребенка практически всегда присутствуют беспокойные движения конечностей. Он не может сидеть на стуле, встаёт, вертится, «ерзаёт», крутится, тербит одежду, когда должен спокойно сидеть.
2. Ребенок проявляет высокую двигательную активность без какой-либо причин. Он бесцельно бегает, прыгает, залезает на стулья, диваны, кресла, причем даже в тех ситуациях, когда этого нельзя делать.
3. Ребенок не может сосредоточиться на выполнении какого-либо задания и т.д., тихо и спокойно заниматься чем либо. Он кричит, выполняет резкие неосознанные движения.
4. В разговоре ребенок очень несдержан, не может до конца выслушать вопрос, отвечает на вопросы невпопад, не задумываясь.
5. Ребенок не может стоять и дожидаться очереди в любых ситуациях, начинает нервничать и капризничать.
6. Ребенок мешает другим детям, пристаёт к окружающим, вмешивается, перебивает чужой разговор, чужую игру, мешает своим поведением.
7. Ночью и днём ребёнок очень беспокойно спит, переворачивается с одного бока на другой, сбивает простыню, сбрасывает одеяло и при этом любит позу калачиком.
8. Ребенок неспособен распознать чужие потребности и желания.
9. Ребенок склонен к эмоциональным потрясениям и не может контролировать эмоции - как хорошие, так и плохие. Ребёнок может испытывать гнев в неподходящее время или закатывать истерики, при чем совершенно без причины.
10. Ребенок проявляет интерес ко многим вещам, но практически всегда имеет проблемы с пониманием вещей. Например, он начинает интересоваться рисованием, но оставляет незаконченным рисунок и переключается на игру в мяч, при этом полностью теряя интерес к рисованию.
11. Ребенок неспособен концентрировать внимание, даже тогда, когда к нему обращаются смотря в лицо. Он слышит речь, но не может повторить разговора, или того, что было сказано ему.
12. Ребенок часто делает ошибки по невнимательности.

Симптомы и отклонения выясняются специалистами путем наблюдения и оценки ребенка и его действий.

### **Психологи советуют:**

1. Четко организовывать распорядок дня ребенка и не менять его на протяжении продолжительного времени. В этой ситуации ребенок сможет приобрести необходимые рефлексы, например лечь спать после прочитанной сказки.
2. Создать для ребенка спокойную, предсказуемую обстановку, без каких либо раздражителей. Это позволит минимизировать случаи выброса энергии.
3. Организовать для ребенка активный физический режим с посещением спортивных секций и занятий.
4. Не ограничивать ребенка в выполнении активных действий, когда это позволяет обстановка. Это позволит расходовать лишнюю энергию.
5. Гиперактивного ребёнка нельзя наказывать, заставлять долго сидеть на месте или выполнять какую либо утомительную работу.

Как показывает опыт, устранение проблем гиперактивности у детей - это выполнимо. Ребенку следует давать расходовать излишнюю энергию вне стен учебных заведений, пробуждать интерес к учёбе и творчеству.