

Гиперактивность у детей

что это такое и как себя вести родителям

Даже самых скромных познаний любого россиянина в иностранных языках достаточно, чтобы определить, что слово «гиперактивность» означает «сверхактивность». Под детской гиперактивностью специалистами понимается такая картина физического и психологического развития ребёнка, при которой наблюдаются дефицит внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность и возбудимость. Такой гиперактивный ребёнок стремится успеть как можно больше, всё и сразу, однако эта торопливость не носит продуктивного характера – не успев толком ознакомиться с одним предметом или занятием, ребёнок уже заинтересовался другой вещью или родом деятельности, бросает свои первоначальные дела и начинает новые. Затем также поступает и с новыми объектами своего интереса, потом с третьими, с четвёртыми, и так далее, и так далее.

Подобное поведение чревато возникновением серьёзных осложнений личностного характера – трудностей в обучении, в восприятии реалий окружающего мира, в общении со сверстниками и взрослыми, в том числе родителями. Черты гиперактивности появляются в основном в младшем школьном возрасте.

Детская гиперактивность не является чем-то исключительным: по данным отечественных медиков примерно пятая часть младших школьников нашей страны (мальчики в два раза чаще, нежели девочки) является гиперактивными. По мере взросления гиперактивность может сойти на нет и «естественным» путём, однако уповать лишь на это не стоит – статистика свидетельствует, что 70% детей, чья гиперактивность была выявлена в дошкольные и младшие школьные годы, сохраняют подобные качества и в подростковом возрасте, причём риск социально опасного поведения среди таких тинейджеров очень высок, немногим меньше половины из них имеют в своём «послужном списке» факты агрессивного поведения и насилия, задержание органами милиции, попытки покончить с собой. Поэтому родительский диагноз «а, ничего, с возрастом пройдёт» в данном случае абсолютно не применим, развитие гиперактивного ребёнка нужно контролировать и корректировать.

Прежде чем перейти к непосредственным признакам, по которым можно отличить гиперактивного ребёнка от остальных, кратко охарактеризуем причины такого болезненного состояния.

Данное заболевание вызвано поражённостью лобных долей мозга, отвечающих за планомерность действий и за контроль поведения. Это приводит к нарушениям произвольной регуляции различных форм сознательной психической деятельности и нарушению целесообразности поведения в целом. Структуры мозга, которые «тормозят» те или иные наши эмоциональные и поведенческие реакции, ослабевают. Природа, как известно, не терпит пустоты – другие структуры, отвечающие за обратные процессы, то есть за активизацию процессов нашей психической жизнедеятельности, не сдерживаемые «тормозящими» структурами, начинают работать на всю мощность. В результате ребёнок развивает кипучую деятельность, в то же время он не в состоянии ни мотивировать её, ни толком сконцентрироваться на ней.

Медицина наука точная лишь на первый взгляд, и таинственного в ней гораздо больше, чем явного. Вот и в вопросе о корнях гиперактивности пока не наблюдается полной ясности. На данный момент врачи выделяют три группы причин

возникновения детской гиперактивности. Во-первых, наследственная предрасположенность; во-вторых, органические повреждения головного мозга зародыша в ходе беременности или после родовых травм; в-третьих, социально-психологические травмы, обусловленные неправильным воспитанием, нездоровой обстановкой в семье, условиями проживания.

Как же отличить гиперактивного ребёнка? На первый взгляд нет ничего проще: пойти на детскую площадку, выделить из толпы ребятшек самого беспокойного, того, что ни секунды не стоит на месте, чьи руки постоянно чем-то заняты, ежеминутно начиная новое дело или вертя новую игрушку, чьи ноги мельтешат со скоростью разогнавшейся во всю прыть карусели, он всегда в гуще событий, там, где что-то происходит, будь то весёлая игра или потасовка, его голос только что был слышен в одном углу двора, а теперь он уже доносится из противоположного... Вроде бы всё логично, но педагоги, психологи и врачи призывают не спешить с подобными выводами. По большому счёту дети до 6-7 лет и должны быть ужасно непоседливыми, любопытными, громкими и подчас надоедливими. Если ваш ребёнок именно таков в этом возрасте, вам ещё рано бить тревогу и обречённым голосом произносить «мой ребёнок – гиперактивный». Специалисты утверждают, что обоснованно выделить детей дошкольного возраста, подверженных гиперактивности, сложно, это возможно лишь в том случае, когда повышенная активность ребёнка выходит за рамки здравого смысла и несёт опасность, прежде всего ему самому, скажем, он постоянно, несмотря на все предупреждения и воспитательные меры родителей, выбегает на проезжую часть. Но число таких детей относительно невелико. Гораздо более явно гиперактивность проявляется с того момента, как ребёнок начинает учиться в школе.

Учебная деятельность – это первый род занятий, при котором ребёнку необходимо научиться самоконтролю, умению подчиниться требованиям взрослых, соблюдать дисциплину занятий и правила поведения в общественных местах. Всё вышеперечисленное просто-напросто противопоказано гиперактивному ребёнку – ну как он сможет подчиниться требованиям и дисциплине, если он элементарно не может сосредоточиться на одном деле более 5 минут? Гиперактивным детям не хватает простой усидчивости, чтобы выполнять школьные задания, у них начинаются проблемы в школе при том, что в подавляющем большинстве случаев интеллектуальные способности таких детей ничем не уступают аналогичным показателям их не столь шустрых ровесников. На фоне неумения выполнять в срок учебные задания и вести себя в рамках правил на школьных занятиях у таких детей обостряются отношения с взрослыми, с педагогами и родителями, требования которых воспринимаются детьми как нечто невыполнимое. Растёт непонимание в семье, которое рано или поздно приведёт к конфликтным ситуациям. А дальше больше, ибо, как гласит вековая народная мудрость, чем взрослее дети, тем больше с ними проблем...

Чтобы с большой долей точности сделать заключение о том, подвержен ребёнок гиперактивности или нет, специалисты предлагают обратить внимание на ряд признаков. Итак, ребёнок гиперактивен, если:

- не способен долго сосредотачиваться даже на интересном для него занятии;
- прекрасно слышит, когда к нему обращаются, но не реагирует на обращение;
- слишком часто теряет вещи;
- избегает «скучных» заданий, а также тех, для решения которых необходимы умственные усилия;
- с явным энтузиазмом берется за задание, но почти никогда не заканчивает его;

- постоянно имеет трудности в организации учебной, игровой или иной деятельности;
- не может спокойно усидеть на месте;
- очень говорлив, даже болтлив;
- хронически имеет незаконченные задания и проекты;
- зачастую забывает важную информацию;
- постоянно проявляет беспокойство;
- мало спит, даже в младенчестве;
- имеет устойчивую черту характера не подчиняться правилам, как в учёбе, так и в игре, и в домашних делах;
- имеет привычку отвечать ещё до того, как ему зададут вопрос;
- не способен дождаться своей очереди;
- находится в непрерывном движении;
- часто вмешивается в чужие разговоры, прерывает и перебивает собеседника;
- подвержен частым и резким сменам настроения;
- стремится сразу, здесь и сейчас, получить поощрение за какой-либо свой успех;
- имеет сильно разнящийся уровень выполнения заданий по различным учебным предметам (по математике – «1», по литературе «5» с двумя плюсами; в то время как закоренелые троечники сильнее его в математических задачах).

В случае если родители обнаруживают за своим ребёнком хотя бы треть из перечисленных выше признаков, весьма велика вероятность того, что они имеют дело с детской гиперактивностью. В этом случае настойчиво рекомендуем обратиться к специалистам. Чтобы не бить тревогу раньше времени, родителям лучше сначала обсудить ситуацию с педагогами и психологами и, если опасения подтвердятся, обращаться к врачу-невропатологу.

Не вдаваясь в специфические моменты лечения гиперактивного ребёнка и не рискуя формулировать воспитательные принципы для всех и каждого (каждая личность уникальна, пусть этой личности и меньше десяти лет отроду, поэтому для каждого случая необходимы свои меры), приведём те общие моменты, на которые следует обратить внимание родителям в обучении и воспитании гиперактивного ребёнка.

Прежде всего, необходимо обучать сверхактивного ребёнка по специальной программе, составленной совместно педагогами, психологами, врачами и родителями. Учебные задания должны быть небольшими, чтобы их выполнение не занимало слишком много времени – если гиперактивный ребёнок надолго засядет над задачей или уравнением, он его попросту бросит, не решив. В случае, если особый порядок обучения невозможно обеспечить в школьном классе, имеет смысл выбрать индивидуальную форму обучения.

Наконец, родителям необходимо запомнить несколько правил, которых они должны придерживаться в своём общении с гиперактивным ребёнком: хвалить ребёнка при каждом его успехе; избегать частого повторения слов "нет" и "нельзя", говорить сдержанно и спокойно; следить за соблюдением ребёнком чёткого распорядка дня; оберегать ребенка от переутомления, так как при нём гиперактивность усиливается; всячески поощрять те виды деятельности, что подразумевают концентрацию внимания; стараться ограничивать общение ребенка во время игр одним другом или партнёром, при этом избегать беспокойных приятелей и мест скопления большого количества людей; ежедневно гулять на свежем воздухе и заниматься спортом с ребёнком, чтобы направлять активность ребёнка в позитивное русло.