# 7 признаков гиперактивности – как распознать проблему.

Понятие детской гиперактивности до сих пор вызывает много споров и разногласий среди педиатров.

Тяжело определить, какой ребенок действительно имеет проблемы с поведением, которые могут негативно повлиять на его будущее, а какой просто обладает ярким темпераментом.

Нередко родители жалуются на своего ребенка, потому что не могут или не хотят найти к нему подход.

Бывают и случаи, когда опасные симптомы остаются без внимания, и настоящая гиперактивность ребенка перерастает в более серьезные проблемы с его социальной адаптацией в детском саду, затем в школе и далее в общественной жизни.

## Гиперактивность с медицинской точки зрения.

Под данным термином понимается не только чрезмерная подвижность, невнимательность и капризность малыша, как думают многие матери. Это, главным образом, особое состояние нервной системы и коры головного мозга, когда его клетки слишком активно образуют нервные импульсы.
Эти процессы не дают малышу сидеть на месте, мешают сосредотачивать внимание, переключаться с истерик, успокаиваться, а также засыпать.

Истинную гиперактивность может увидеть или заподозрить только невропатолог, *поэтому не пытайтесь самостоятельно ставить своему малышу такие диагнозы.*

И еще немаловажно, что гиперакивным малыш может быть не только в таком сложном возрасте, как 3-4 года, но и с самого младенчества.

Чем раньше вы распознаете у ребенка такие особенности нервной системы и начнете предпринимать меры, тем меньше трудностей у вас возникнет в будущем.

# 7 признаков гиперактивного ребенка

Гиперактивность еще называют двигательной расторможенностью, но не стоит ее путать со здоровой активностью нормальных детей. Вполне здоровый малыш тоже может быть очень подвижным, громко кричать и разговаривать, выражая таким образом свои эмоции. Он даже может часто капризничать и настойчиво требовать своего.

Как же отличить индивидуальные особенности вашего ребенка от неврологической проблемы?

*Вот 7 признаков, которые должны вас насторожить в поведении грудного ребенка:*

1. Гиперактивные малыши хорошо развиты физически, быстрее своих сверстников начинают переворачиваться, садиться, ползать и ходить. Благодаря этому они вызывают множество восхищения у своих родителей и родственников.

Но нередко такие неожиданные и быстрые скачки развития приводят к падениям с диванов и прочим неприятностям, к которым даже самые бдительные родители оказываются просто не готовы. Они не знают, радоваться им или плакать, когда ребенок уже вовсю ползает и шкодит, а его ровесники тем временем мирно лежат в кроватке.

Тут все же могут быть два варианта: либо ваш ребенок просто очень быстро развивается, либо это один из признаков гиперактивности. Во втором случае проблема еще даст о себе знать в будущем и проявит себя другими признаками.

2. Дети часто капризничают тогда, когда их силы на исходе и им пора спать. Они как будто становятся еще более активными, у них повышается возбудимость, и только мамины руки или укачивание могут после долгих мучений помочь уложить его спать.
3. Малыши с признаками гиперактивности удивительно мало спят, даже в первые месяцы жизни. В то время, как их сверстники спят больше, чем бодрствуют, эти дети могут играть и периодами **плакать около 4-5 часов подряд.**
4. Ребенок долго не может уснуть, требует укачивания, а сон его очень чуткий. Малыш чувствителен к каждому шороху, может вдруг проснуться и тяжело засыпает снова.
5. Малыш очень бурно реагирует на смену обстановки, новые лица и громкие звуки. Все это может приводить его в настоящий восторг, и, вместе с тем, заставляет его еще больше капризничать и привлекать ваше внимание.Чем больше людей в помещении с ребенком, тем более капризным он становится.

6. Дети не умеют подолгу сосредотачивать на чем-то свое внимание.

Это видно даже в самом раннем возрасте: малыша легко завлечь новой игрушкой, но она быстро ему надоедает. Он словно еще быстрее начинает переключать свое внимание с одного предмета на другой.

7. Характерным признаком гиперактивных детей, в сумме со всеми перечисленными, является их привязанность к матери и одновременно боязнь чужих людей. Они трудно ладят с гостями, неохотно идут к ним на руки и как бы прячутся за мамой. Они также могут ревновать маму к чужим детям, отбирать у них игрушки и любой конфликт превращать в истерику.

Здесь перечислины не безусловные признаки гиперактивных детей, а лишь те отличительные особенности, которые могут вас насторожить и заставить отправиться на прием к детскому неврологу.

Но для того, чтобы не ошибиться и зря не переживать, опишем поведение здорового нормального ребенка, который может обладать некоторыми из вышеперечисленных признаков вследствие своего врожденного темперамента.

**Темпераментные здоровые дети отличаются от своих гиперактивных сверстников следующим:**

1.Любят побегать или иным образом поактивничать, но после этого приходят полежать или спокойно посидеть, например, за просмотром мультиков. Таким образом, они способны самостоятельно успокаиваться. Но здесь мы говорим о детях постарше, ближе к годовалому возрасту.

2.У них практически нет проблем со сном, они быстро засыпают и спят положенное их возрасту время.

3.Ночной сон, как правило, долгий и спокойный. Если говорить о малышах 2-3 месяцев жизни, то они могут просыпаться на ночные кормления, но также легко засыпают и не плачут посреди ночи.

4.Детки быстро понимают, где опасность и могут испытывать чувство страха. Впоследствии они не стремятся снова залезть в опасное место.

5.Легко осваивают слово «нельзя», что позволяет вам быстро объясняться с ребенком в будущем.

6.Деток легко отвлечь от истерики новым предметом или рассказом, они способны переключаться и сразу перестают плакать.

7.Они практически не бывают агрессивны по отношению к вам или к другим детям. Дают играть своими игрушками, иногда после маминых уговоров.

8.Конечно же, характер родителей передается их ребенку. Возможно, что мама или папа активного ребенка обладают ярким темпераментом и были такими же непоседами в детстве. Но помните, что такие особенности могли

передаться не только от родителей, но и от бабушки или дедушки, а также от других родственников, прабабушек и прадедушек.

## Причины гиперактивности

Изменения клеток головного мозга, вызывающие гиперактивность, не остаются на всю жизнь, если родители выбирают правильную тактику поведения и воспитания своего малыша. Поэтому это состояние нельзя назвать болезнью и нельзя вылечить, а можно лишь способствовать скорейшему «перерастанию» детской гиперактивности.

А возникает данное состояние, как правило, в результате одной из следующих причин:

- рождения малыша с помощью кесарева сечения,
- сложных родов, с длительным безводным периодом, гипоксией ребенка, или с использованием щипцов,
- рождения малыша раньше срока или с малым весом,
- нервная система ребенка могла подвергнуться изменениям еще на стадии внутриутробного развития из-за вредных привычек, перенесенной болезни или других неблагоприятных факторов внешней среды.

## Воспитание гиперактивного малыша

Воспитанию и режиму дня такого ребенка нужно уделять особое внимание, если вы не хотите, чтобы его состояние усугублялось. Оставление проблемы без внимания может повлечь немало проблем в будущем, когда ребенок вырастет и ему придется самостоятельно адаптироваться в обществе. Так как нервная система малыша очень ранима, ее нельзя лишний раз подвергать испытаниям.

Это значит, что любой каприз и истерику нужно пресекать в самом начале, не пытаться наказывать ребенка качестве воспитательного момента.

При этом старайтесь не потакать этим капризам и не идти на поводу у ребенка по каждому поводу, а незаметно отвлекать его и переключать внимание. Да, это может потребовать от родителей немало терпения и находчивости, но не даст слишком разбаловать маленького сорванца.

Ведь он уже в самом раннем возрасте достаточно смышлен чтобы понять, как добиться своего. Объясняйте малышу значение слова «нельзя», мягко и настойчиво.

Во всех этих начинаниях вам потребуется обуздать свой собственный характер и исключить из общения с ребенком все негативные эмоции.

В течение дня старайтесь не подвергать малыша излишне ярким впечатлениям и исключать неожиданные ситуации.

Шумные компании, нежданные и многочисленные гости, скопления людей на улице не должны беспокоить вашего малыша и расшатывать его нервную систему.

А вот самым лучшим способом отдыха для него будет выезд на природу в узком кругу

семьи, где он сможет выплеснуть свою энергию. После такого отдыха ваш малыш мирно и без труда уснет крепким сном.

В комнате, где ребенок проводит больше всего времени, не должен быть постоянно включен телевизор или радио. Лучше играть с ним в спокойные игры, связанные с тренировкой мелкой моторики рук. Комната малыша не должна пестреть яркими предметами, развешанными по всем углам и стенам. Лучше выбирать спокойные света, а лишние игрушки убирать подальше с глаз.

У ребенка не должно быть беспорядка в комнате и множества разбросанных игрушек, рассеивающих его внимание. По мере того, как игрушки надоедают, можно прятать их и давать новые. А незадолго до сна все игры необходимо прекращать, можно искупать ребенка, затем спеть ему песенку.

Повторять выбранный вами и малышом ритуал нужно каждый день в одно и то же время. Вообще, неизменный режим дня – самый лучший помощник в воспитании гиперактивного ребенка.

Родителям гиперактивного малыша следует понять, что он ничем не отличается от своих сверстников, кроме своего характера. Малыш ничем не болен, а является личностью и требует к себе особенного подхода. Поняв необходимость принятия своего ребенка таким, какой он есть, вы уже наполовину исправите его гиперактивность.

Такой малыш нуждается в чуть большем проявлении любви и внимания, а также терпения, чем обычные дети. Вместе вы сможете быстро и легко пережить этот непростой период вашей жизни и в будущем увидите, какой прекрасный, здоровый и талантливый ребенок вырастет из вашего сорванца.

Педагог-психолог Маньшина Т.В.