

# Как помочь гиперактивному ребёнку?

## Советы родителям

Дети с диагнозом СДВГ склонны к состояниям эмоциональной напряженности, они очень остро переживают свои трудности и неудачи. Поэтому неудивительно, что у них «легко формируются и фиксируются негативная самооценка и враждебность ко всему связанному со школьным обучением, протестные реакции, невротоподобные и психопатоподобные расстройства. Эти вторичные расстройства усугубляют картину, усиливают школьную дезадаптацию, ведут к формированию негативной «Я – концепции» ребенка.

Развитие вторичных нарушений в значительной степени зависит от среды, которая окружает его, определяется тем, насколько взрослые способны понять трудности, возникающие из-за болезненно повышенной активности и эмоциональной неуравновешенности ребенка, и создать условия для их коррекции в атмосфере доброжелательного внимания и поддержки».



Родителям также необходимо знать и помнить о такой особенности детей с СДВГ — как правило, у них существенно снижен болевой порог и они практически лишены чувства страха, что в совокупности с импульсивностью и неконтролируемостью поведения является опасным для здоровья и жизни не только самого ребенка, но и для детей, которых он может втянуть в непредсказуемые забавы.

Еще одной проблемой, кроме проблем, возникающих непосредственно с общением и организацией школьной деятельности, является проблема нервных тиков. Часто у детей с СДВГ появляются подергивания и тики.

Тик представляет собой внезапное, отрывистое, повторяющееся движение, охватывающее различные мышечные группы. Напоминает нормальное координированное движение, варьируется по интенсивности и отличается отсутствием ритмичности. Тик легко поддается имитации, всегда очень заметен, поэтому, как правило, детей, страдающих приступами тика, часто дразнят сверстники, повторяя нервные подергивания ребенка. Особенностью тика является то, что чем больше человек напрягает мышцы, чтобы не дать им двигаться, тем более интенсивным и продолжительным становится приступ тика.

Помочь ребенку в данном случае вы можете, действуя в двух направлениях:

— научить его простейшим приемам расслабления мышц — именно расслабление напряженной мышцы может иногда помочь и остановить тик;

— внушить ему то, что в его тике нет ничего страшного — это просто особенность его организма, и по возможности объяснить, что дразнят того человека, который реагирует ожидаемым образом — взрывается, лезет в драку или, наоборот, убегает или бросается в слезы.

Научите ребенка относиться к себе с чувством юмора — это непросто, но единственный способ пережить насмешки сверстников (а они обязательно будут, дети иногда бывают крайне жестоки) без ущерба своей психике — это научиться смеяться над собой вместе с другими. Смех — это единственная неожиданная реакция, которая,

как правило, не доставляет радости тому, кто дразнится, поэтому дразнить человека, который сам же над собой и смеется, — неинтересно и скучно.

Кроме всех вышеперечисленных неприятностей, многие дети с СДВГ жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причем не только ночью, но и днем.

Таким образом, вы видите, что для синдрома дефицита внимания с гиперактивностью характерны не только изменения в поведении ребенка, но и проблемы чисто физиологического характера, изменения в состоянии его физического здоровья.

Поэтому еще и еще раз подчеркиваем, что диагноз — СДВГ — может ставить только специалист, причем специалист, имеющий медицинское образование, а не окончивший по совместительству сразу несколько вузов, в том числе и один — психологический. Относитесь внимательно к тому, кто и какие диагнозы ставит вашему ребенку. Диагноз СДВГ, неправомерно поставленный, может стать причиной серьезных неприятностей в жизни вашего ребенка и своего рода «клеймом», от которого непросто будет избавиться.