Одно из самых часто встречающихся состояний у маленьких детей — гиперактивность. Этот диагноз наиболее распространён среди дошкольников, но болезни могут быть подвержены и ребята более старшего возраста. Чрезмерно активный ребёнок плохо социализируется и испытывает трудности с учёбой. Ему сложно наладить отношения со сверстниками, сконцентрироваться на получении знаний. Патология может сопровождаться другими нервными заболеваниями.

Детская гиперактивность наблюдается при синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Патология представляет собой нарушение нормального функционирования мозга, которое приводит к сильному нервному напряжению.

**Причины гиперактивности у детей**

Повышенная возбудимость обычно отмечается у малышей, чьи родители имеют холерический склад характера. Дети, как правило, лишь копируют поведение в более выраженной форме.

В большинстве случаев сбои в мозговой активности закладываются внутриутробно. К формированию патологии могут привести следующие факторы:

* Тяжёлая беременность;
* Нездоровый образ жизни или курение матери в период ожидания малыша;
* Стрессы и переживания, испытываемые будущей матерью;
* Внутриутробная асфиксия;
* Токсикозы во время вынашивания плода;
* Гипоксия.

Реже болезнь может зарождаться в результате тяжёлого течения родов. На её возникновение способны повлиять такие явления, как:

* Очень длительные схватки или потуги у роженицы;
* Использование медикаментов для стимуляции родов;
* Появление на свет малыша на сроке до 38 недель.

В исключительных случаях гиперактивность появляется по другим причинам, никак не связанным с рождением. Патология может возникнуть, если присутствуют такие факторы:

* Болезни нервной системы;
* Ссоры и частые конфликты между родителями;
* Излишне строгое воспитание;
* Серьёзное отравление химикатами;
* Нездоровое питание.

***Симптомы гиперактивности***

Основные симптомы гиперактивности у ребёнка до 2 лет появляются не сразу. До этого времени он может вести себя вполне нормально. Они проявляются постепенно. Проявление недуга у малышей можно заподозрить, если отмечается:

* В дневное время неусидчивость, постоянная суетливость, чрезмерное беспокойство, невозможность довести дело до конца;
* Плохой сон по ночам — движения и всхлипывания в постели, тревожное продолжительное засыпание, регулярные просыпания, разговоры во сне;
* Любой вид работы начинает вызывать нежелание их выполнять;
* Невнимательность, забывчивость, периодическое разбрасывание различных предметов, плохая сосредоточенность;
* Невыполнение просьб взрослых;
* Приступы импульсивности, эмоциональная неустойчивость.

В большинстве случаев диагноз ставится детям в возрасте 4-5 лет. Если родители не уделяли достаточно внимания физическому и психологическому здоровью чада, симптомы станут очень заметны при начале обучения в школе.

Признаки гиперактивности выражаются следующим образом:

* Трудности в концентрации внимания;
* Непоседливость;
* Во время урока школьник может покидать своё место, нарушать дисциплину;
* Сложность в восприятии речи преподавателя;
* Вспыльчивость, агрессивность;
* Нервные тики;
* Несамостоятельность;
* Частые головные боли;
* Неуравновешенное поведение;
* Энурез;
* Сильная тревожность.

***Наиболее актуальные рекомендации при коррекции:***

1. Детям с гиперактивностью нежелательно заниматься спортом, где проводятся соревнования. Допустимы аэробные нагрузки, катание на велосипеде, плавание, езда на лыжах.
2. Общение с психологом. Профессионал подберёт систему для снижения тревожности и повышения общительности маленького пациента. Беседы помогут улучшить самооценку, развить речь, память и внимание. Если есть серьёзные нарушения речи, занятия будут проходить с участием логопеда.
3. Визит к психотерапевту всей семьёй поможет справиться с состоянием гораздо быстрее.
4. Коррекция действий всех членов семьи, избавление от нездоровых привычек родителей, нормализация распорядка дня. Также необходимо определить возможные раздражающие факторы и максимально снизить или полностью устранить их. Следует понимать, что напряжённые отношения между отцом и матерью пагубно влияют на развитие их детей.
5. Медикаментозное лечение. Доктора чаще всего выписывают ноотропные средства и успокаивающие препараты с растительным составом. Однако следует лечить малыша таблетками только в том случае, когда другие методы оказались неэффективными. Ноотропы используются для улучшения кровообращения мозга и нормализации обменных процессов. Приём таких средств поможет улучшить память и внимание. Курс лечения может продолжаться длительное время, поскольку лекарства дают эффект не раньше чем через 4-6 месяцев.

***Рекомендации врачей***

Любой ребёнок, которого приводят за помощью к врачу, является личностью, потому нет каких-то определенных правил корректировки поведения. Надо учитывать все особенности характера и условий, которые окружают малыша. Но существуют положения, от которых надо отталкиваться при лечении и воспитании:

1. Контроль времени. Малыши с этим заболеванием часто не в состоянии сами контролировать время. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы они укладывались в нормативы, выполняя задания. Последние нужно записать на бумаге и повесить над письменным столом. Необходимо своевременно замечать и поправлять ребёнка при чрезмерном переключении внимания. Спокойно возвращать к выполняемой задаче.
2. Особенности запретов. Нехватка внимания и повышенная активность выражается в абсолютном отрицании детьми любых запретов. Здесь есть одно правило: отсутствие во фразах слов «нельзя» и «нет». Вместо этого, надо построить фразу так, чтобы в ней подразумевалось действие, а не запрет. То есть, вместо фразы: «Не прыгай на кресле», можно сказать: «Давай прыгать вместе», и поставить малыша на пол, после, постепенно утешая, переключить его на другой вид занятий.
3. Конкретика выполнения. Особенность прохождения патологии не дает возможности детям соблюдать логическое мышление. Чтобы облегчить понимание, не стоит перегружать предложения, из которых вы формируете задание.
4. Последовательность выполнения заданий. Заболевание провоцирует у маленьких пациентов рассеянность. Нужно не забывать, что несколько заданий, которые вы даете одновременно, просто не воспринимаются детьми. Воспитателям надо самим следить за динамикой процесса и поручением очередных заданий.

Старшим детям полезны спортивные занятия. Надо лишь правильно выбрать конкретный вид спорта. Некоторым больше подойдут командные игры, другим — индивидуальные. В любом случае нужно решить проблему чрезмерного возбуждения, перенаправляя энергию в конструктивное русло.

***Полезные советы родителям***

Дома необходимо не забывать, что ребёнок обычно зеркально отображает способы поведения взрослых. Поэтому если диагностирована гиперактивность, то в доме обязаны все время преобладать дружеская и спокойная атмосфера. Не стоит кричать или выяснять отношения на высоких тонах.

С излишне активными детьми стоит проводить максимум времени. На них прекрасно воздействует совместная деятельность: прогулки по лесу, пикники, походы, сбор грибов, ягод. При этом не следует ходить на шумные мероприятия, которые способствуют раздражению психики.

При перевозбужденном состоянии не надо кричать на ребёнка. Нужно молча его выслушать, если требуется подобрать утешительные слова, обнять, пожалеть. Родитель обязан найти индивидуальный подход, так как лучше мамы с папой никто не сможет справиться со сложившейся ситуацией.

***Психологи советуют следующее:***

1. Правильно организовать распорядок дня малыша. Включить в него постоянные ритуалы, например, купание перед сном и чтение сказки. Не следует менять режим. Такая система позволит бороться с раздражительностью и истериками в вечернее время суток.
2. Всегда вести себя доброжелательно, спокойно, сохранять тёплую уютную обстановку в доме. Вечеринки и постоянные приходы гостей — не лучшая атмосфера для гиперактивного ребёнка.
3. Подобрать подходящий спортивный кружок, следить за посещением занятий. Малыш сможет выплеснуть свою неуёмную энергию, станет более уравновешенным.
4. Избегать наказания, связанного с долгим сидением на одном месте или совершением утомительных действий.

***Гиперактивность*** — это не приговор. При правильном подходе и систематическом лечении можно избавить малыша от дискомфортных симптомов. Никогда не нужно укорять ребёнка, говорить о том, что он не такой, как другие. Главное, чтобы малыш всегда чувствовал, что его любят.