

## Гиперактивность: как быть?

**Импульсивность** - это особенность поведения человека (или - в устойчивых формах - черта характера), заключающаяся в *склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций*. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все «за» и «против», он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях. Однако нельзя говорить об импульсивности как об изолированном проявлении эмоциональных нарушений. Импульсивность является одним из *проявлений синдрома дефицита внимания/гиперактивности* (*гипер* - составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы; а слово «активный» означает «действенный», «деятельный»).

В психологическом словаре внешними проявлениями гиперактивности указываются невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Гиперактивности обычно сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка; при этом уровень интеллектуального развития детей не зависит от степени гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются у детей в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и т.д.

Как правило, в основе **синдрома гиперактивности** лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и к его адаптации должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко, «ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. **Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться**». Положительным моментом в лечении должно стать взаимодействие родителей и педагогов, которые могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не способны скорректировать его поведение, а порой они даже становятся источником новых конфликтов. Кроме того, указанные выше формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, не удавалось еще никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним вполне посильная задача для взрослых.

## КРИТЕРИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

<p style="text-align: center;"><b>Дефицит активного внимания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.</li> <li>2. Не слушает, когда к нему обращаются.</li> <li>3. С большим энтузиазмом берется задание, но так и не заканчивает его.</li> <li>4. Испытывает трудности в организации.</li> <li>5. Часто теряет вещи.</li> <li>6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.</li> <li>7. Часто бывает забывчив.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>Двигательная расторможенность</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постоянно ерзает.</li> <li>2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегаёт, забирается куда-либо).</li> <li>3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.</li> <li>4. Очень говорлив.</li> </ol>
--	---

<p style="text-align: center;"><b>Импульсивность</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.</li> <li>2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает разговор.</li> <li>3. Плохо сосредотачивает внимание.</li> <li>4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).</li> <li>5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.</li> <li>6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты: на некоторых занятиях спокоен, на других - нет; на одних занятиях успешен, на других - нет.</li> </ol>
--

**Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных выше признаков, можно предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок гиперактивен.**

**Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются.**

**Особенно часто взрослые не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Выявить импульсивность можно с помощью анкеты**

### ПРИЗНАКИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Импульсивный ребенок всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).</li> <li>2. У него часто меняется настроение.</li> <li>3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.</li> <li>4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.</li> <li>5. Обидчив, но незлопамятен.</li> <li>6. Часто чувствуется, что ему все надоело.</li> <li>7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.</li> <li>8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.</li> <li>9. Нередко отвлекается на занятиях.</li> <li>10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.</li> <li>12. Может нагрубить родителям, воспитателю.</li> <li>13. Временами кажется, что он переполнен энергией.</li> <li>14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.</li> <li>15. Требуется к себе внимания, не хочет ждать.</li> <li>16. В играх не подчиняется общим правилам.</li> <li>17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.</li> <li>18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.</li> <li>19. Любит организовывать и предводительствовать.</li> <li>20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.</li> </ol>
---	---

Для получения объективных данных необходимо, чтобы двое-трое взрослых, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. **Результат 15-20 баллов - высокая импульсивность, 7-14 - средняя, 1-6 баллов - низкая.**