

Гіперактивність - симптоми, особливості поведінки дітей, причини гіперактивності, підхід до лікування

Гіперактивність - це така форма розладу, яка досить часто виявляється у дітей групи дошкільного віку, а також у дітей раннього шкільного віку, хоча не виключається і «перехід» до подальших вікових групах при відсутності відповідних заходів на її адресу. Гіперактивність, симптоми якої полягають у надмірної енергійності й рухливості дитини, патологічним станом не є і найчастіше обумовлюється порушенням уваги.

Загальний опис

Гіперактивність полягає, крім перелічених симптомів у вигляді надмірної енергійності і підвищеної активності, у нездатності до зосередження на якомусь конкретному предметі, імпульсивності і непосидючості дитини, у відсутності контролю над власними ж діями.

Поведінкові особливості дітей з гіперактивністю зводяться в середньому в 70% випадків до появи занепокоєння, аналогічні показники припадають на актуальність неврологічних звичок, приблизно в 50% випадків виникають проблеми з апетитом і у 46% - проблеми зі сном. На додаток до цього можна позначити незручність, поява настирливих рухів у дитини, посмикування.

У загальному плані розгляду гіперактивність прийнято позначати з дефіцитом уваги, що визначає таку аббревіатуру для цього стану, як СДУГ, тобто відповідає позначенню «синдром дефіциту уваги та гіперактивності». Слід відразу зазначити, що дефіцит уваги у даному випадку не вказує на те, що дитині приділяють мало часу і уваги, а в тому, що він не може зосередити свою увагу на чому-небудь.

Гіперактивність визначає необхідність в додатку більшого обсягу зусиль, спрямованих на навчання навичкам письма, читання тощо.

Практично в обов'язковому порядку при гіперактивності -дітей супроводжують проблеми комунікативного масштабу, конфлікти

На підставі досліджень відомо, що гіперактивність актуальна в середньому для 2-20% дітей, при цьому синдром гіперактивності у хлопчиків діагностується до п'яти разів частіше, ніж у дівчаток.

Зважаючи на те, що мозок дітей з гіперактивністю обробляє інформацію, що надходить погано, аналогічна реакція з його боку також припадає на вплив зовнішніх і внутрішніх стимулів. Неуважна дитина в результаті цього стає «некерованою», бо з ним не діють ні вмовляння, ні покарання, ні просьби. Незалежно від умов, дитина буде діяти імпульсивно, без відповідного тій чи іншій ситуації уваги. Для розуміння власної лінії поведінки стосовно гіперактивності дитини, слід з'ясувати, в чому конкретно полягають причини гіперактивності.

Насамкінець додамо, що гіперактивність і СДУГ зокрема в 30-80% випадків супроводжують і дорослого життя пацієнтів. Більше того, саме на тлі цього розладу, не виявленого в дитячому віці, існують згодом проблеми, пов'язані з нездатністю збереження уваги, з організацією міжособистісних відносин і загального навколишнього простору, а також проблеми, пов'язані з освоєнням нової інформації і матеріалів.

Гіперактивність: симптоми

Як правило, перші симптоми гіперактивності дають про себе знати у віці 2-3 років, при цьому на прийом до лікаря з супутніми цього розладу проблемами батьки не поспішають. З-за цього які-небудь заходи по даному напрямку починають прийматися лише до досягнення критичної точки, яка доводиться в багатьох випадках до моменту надходження в школу.

Основними базовими ознаками, відповідними гіперактивності, можна позначити тріаду проявів, а це підвищена рухова розгальмування, імпульсивність і дефіцит активної форми уваги.

Дефіцит активної форми уваги полягає, наприклад, у неможливості утримання уваги на конкретному процесі або явищі протягом виразно заданого часового проміжку. Зосередження досягається шляхом визначення конкретної мотивації до цього. Мотиваційний механізм формується при достатньої для цього особистісної зрілості.

Що стосується наступного варіанта, а це підвищена рухова розгальмування, то вона виступає як прояви такого стану, як стомлення. У дітей стомлення часто можна порівняти з перезбудженням і з відсутністю здатності до контролю поведінки, що, як зрозуміло, відрізняє його від стомлення у звичному його розумінні.

Що стосується такого прояву, як імпульсивність, то вона полягає в неготовності до гальмування. З-за цього гіперактивні пацієнти часто роблять ті або інші вчинки необдуманно, під впливом миттєвого фактора, при конкретному моменті. Підкорятися правилам при імпульсивності діти не здатні.

Досить характерною особливістю дітей з гіперактивністю є такий момент, як циклічність, полягає вона в тому, що продуктивність роботи їхнього мозку становить близько 15 хвилин, після чого слід зробити 5-хвилинний «перерву», що дозволяє підготуватися до чергового циклу активності. В результаті такого перемикання можна помітити, що в рамках приблизно однакового та відповідного вказаними цифрами часу дитина як би «випадає» з того процесу, в якому він на момент «перезавантаження» був задіяний (спілкування, конкретні дії). Забезпечити можливість перебування в умовах конкретної реальності дитина може за рахунок виконання яких-небудь сторонніх дій, тобто він може почати крутити головою, крутитися - за рахунок такої рухової активності підтримується сталість роботи мозку.

Перебуваючи на самоті, гіперактивний дитина не може зосередитися, він також стає млявим, дії, на які він здатний, по більшій частині монотонні і прості у виконанні. Тут дитині потрібна зовнішня активація. Перебування в сім'ї або в умовах невеликих колективів обумовлює цілком адекватну поведінку гіперактивної дитини, однак варто йому опинитися в групі побільше, в

громадському місці і т.д. - відбувається надмірне збудження, повноцінна діяльність стає неможливою.

У числі додаткових проявів симптоматики також можна позначити актуальність незграбних рухів, які обумовлюються слабкістю моторної координації. В цілому діти можуть мати непоганий загальний інтелект, хоча його розвиток обумовлюється певними труднощами на ґрунті існуючої гіперактивності.

Гіперактивність: причини

Синдром гіперактивності може бути спровокований ускладненнями, супутніми розвитку дитини, зокрема тими з них, які були актуальні в період вагітності матері, в процесі родової діяльності або в межах періоду дитинства.

Виділимо основні причини гіперактивності нижче:

- наявність у матері хронічних захворювань;
- токсичний вплив, обумовлене отруєнням при вагітності, спровокованим певними продуктами, курінням, алкоголем, прийнятими медпрепаратами;
- перенесення травм в період вагітності, ударів;
- перенесення під час вагітності інфекційних захворювань;
- наявність чинника загрози викидня, актуальною, як зрозуміло, в період вагітності матері;
- ускладнення пологової діяльності, що спровокували крововиливи, асфіксію;
- особливості пологів, що виключають їх природне протягом (кесарів розтин, стимуляція пологової діяльності, швидкоплинність пологів або, навпаки, затяжний перебіг пологової діяльності);
- особливості екологічної ситуації в регіоні проживання;
- перенесення певних захворювань.
-

.Варто навчитися правильно диференціювати активність від гіперактивності

.Особливості поведінки активних дітей:

• Відмінною особливістю цієї поведінки є непостійність, це означає, що дитина може дати волю своїм емоціям, для прикладу, один або два рази на день. Цей сплеск, є найбільш ймовірний у вечірній час. Це захисні функції організму, що дозволяють дитині позбавитися від накопиченої енергії. Після такого розвантаження – дитина заспокоюється

• Надмірне похвалення дитини спостерігається тільки в одному місці, наприклад, вдома. У дитячому садку вона поводить себе зовсім спокійно, або навпаки.

• Не конфліктні, це означає, що вона може постояти за себе, але не являється провокатором конфліктної ситуації.

• Такі діти- майже завжди веселі, оптимістичний, сповнені енергії, ентузіазму.

•Порушення сну не спостерігається.

Особливості гіперактивна дітей

: • дітей без необхідності майже постійно рухаються, період спокійного стану присутній, але його занадто мало- від 2 до 10 хвилин. За виділений час проміжок часу надмірно активна діяльність в рази перевищує стан спокою.

• занадто збуджена діяльність проявляється всюди, де б не була дитина. Навколишнє середовище не впливає на її поведінку. Чи є вона вдома з батьками, чи в дитячому садочку, громадському місці, дитина є активною завжди.

• Говорять такі діти дуже швидко, часто "ідять" кінець слова. Перестрибують з однієї теми на іншу, забувши закінчити попередні думки. Задають багато питань, не даючи часу думати і сформулювати відповідь. Враження є, що запитання ставлять,

без мети, не потребуючи відповіді.

• Спостерігається порушення сну: сплять неспокійно, тривожно, часто прокидаються вночі, плачуть.

• Не в змозі зосередитися, мимовільно відволікаються на будь які подразники...

Як поводитися з гіперактивною дитиною:

Занадто велика активність цілком здорової дитини доставляє багато клопоту батькам. Необхідний посилений контроль, увага і терпіння дорослих. Для згладжування шорсткостей у зв'язку з активним станом дитини – дорослі повинні запропонувати йому варіанти активних ігор. Наприклад, не легковажно кидати м'яч ,а грати в настільний теніс,де діяльність буде націлена на кінцеву мету, танці музика, фізичні вправи. Активних дітей потрібно долучати до спокійних занять: читання книг, малювання. Нехай дитина сама виберу книги: вірші, казки. Нехай вона вирішує, чим буде малювати: маркери, кольорові олівці, фарби.

Діагностування і лікування

Діагностика гіперактивності проводиться на підставі загального збору інформації суб'єктивного масштабу, а також на підставі психологічного і апаратного обстеження. Прийом лікаря буде включати в себе питання, що стосуються особливостей перебігу вагітності та розродження, а також перенесених і актуальних захворювань дитини. Діагностика також включає в себе проведення ряду тестів, на основі яких оцінюються параметри, що визначають ступінь його уважності. Що стосується апаратного обстеження, то воно включає в себе процедуру електроенцефалограми, МРТ (магнітно-резонансна томографія). На підставі комплексної картини отриманих результатів визначаються конкретні індивідуальні принципи лікування. Лікування гіперактивних дітей є комплексним характером реалізації заходів, ґрунтується воно на методи медикаментозної терапії, на психолого-педагогічному впливі і методи впливу за рахунок певних елементів психотерапії. Препарати, які можуть бути призначені в лікуванні, не сприяють лікування гіперактивності як такої, але за рахунок їх прийому можна домогтися зниження симптомів (імпульсивність тощо), а також покращити здібності до навчання і роботи. Також з допомогою медикаментів можна досягти поліпшення координації рухів, що потрібна зокрема для письма, спортивної діяльності тощо

Батькам у спілкуванні з дитиною слід виключити заперечення у реченнях. Конфліктні ситуації вимагають максимально можливого спокою з їх боку. Будь-які поставлені завдання важливо позначати через чіткі формулювання дій, довгі формулювання, навпаки, виключаються, пропозиції повинні бути короткими. Доручення, що даються дитині, слід будувати у відповідній логічній послідовності, не можна давати зразу кілька доручень. Додатково важливо дати дитині зрозуміти, що незалежно від ситуації і від того, де він знаходиться, батьки завжди будуть його підтримкою. При появі симптомів, що вказують на гіперактивність, необхідно звернутися до невролога.

Ігри з гіперактивними дітьми

Всі ігри та дитячі іграшки будинку повинні допомагати дитині стати спокійнішою. У першу чергу варто застатися іграми для зняття напруги, м'язової та емоційної. Якщо малюк надто вже розбігався, то йому дуже допоможе шведська стінка. З одного боку - це фізичне навантаження, а з іншого - необхідність зосередитися, піднімаючись і опускаючись по драбині. Звичайно, при цьому, необхідно знаходитися поряд з малюком.

Коли малюк стане спокійніший, запропонуйте йому конструктор або пазли. Крім цього існує маса ігор, які допоможуть вам коректувати поведінку гіперактивного дитини.

Роби навпаки - ця гра розвиває навички концентрації уваги і в той же час не змушує дитину бути нерухомою, що дуже важливо. Ви показуєте малюкові різні рухи, а він повинен зробити навпаки. Ви піднімаєте руки вгору - малюк опускає. Ви заплющує очі, а малюк широко відкриває свої оченята. Ви витягаєте руки вперед, а малюк відводить назад. Сидячи на стільці підтискає ноги під себе, а малюк навпаки, витягує ніжки вперед.

Смуга перешкод. Покладіть на підлогу мотузку або пояс, розкладіть на відстані один від одного картонні кола, кубики та інші предмети. Дитина повинна пройти цю "смугу перешкод".

Занадто енергійній дитині потрібно давати час і можливість виплеснути свою енергію так, щоб це не принесло шкоди ні йому, ні оточуючим: перекидатися на матраці, пролазити під стільцями, стискати в руці м'ячик або силомір. Щоб допомогти активній дитині зосередитися, візьміть його на коліна, або притримуйте його рукою за плечі, двома руками за передпліччя. Як можна частіше, коли дитина спокійна, давайте їй знати, що її поведінка поліпшується: «Бачиш, ти вже зміг надовго зосередитися. Напевно, зараз ти пишаєшся собою».

Давайте привітаємось Дітям пропонують випадковим чином рухатися по кімнаті і вітатися один з одним ,кого зустрінуть на своєму шляху.

Вітатися потрібно певним чином: 1 сплеск в долоні-вітаємось руками;

2 сплески-плечиками і т.д

Для повноти картини тактильних відчуттів, можна накласти заборону на розмови під час цієї гри.

«"Так" і "Ні, «не говори"». Діти розміщуються по колу. Кожному задається певне запитання, у відповіді не повинно бути слова: "Так", "Ні. Чим розумніші запитання-тим цікавіша цікава гра

«Гра з піску і води. Експерти вважають, що Ігри з піску і води, які просто необхідні для гіперактивних дітей. Ці ігри не обов'язково грати тільки в літній період біля озера. Ви можете організувати в домашніх умовах. Такі ігри може заспокоїти дитину. Вперше, дорослі повинні допомогти дитині в організації ігор. Бажано, що вони підібрали відповідні іграшки: човни, грязі, невеликі об'єкти, кулі, палички, і т. д.

Поради вихователям щодо роботи з гіперактивними дітьми:

- Не порівнювати її з іншими, а тільки із самим собою;
- Давати короткі, чіткі інструкції;
- Повторювати завдання спокійним тоном, не робити зауважень;
- Підтримувати дитину, бути терплячими;
- Використовувати зоровий, тактильний контакт, хвалити дитину, коли сидить спокійно;
- Змінюйте види діяльності, давати змогу рухатися, створювати ситуації успіху, підтримувати контакт із батьками,
- корисними є пальчикові ігри, робота з піском, з водою, з глини
 - Ваші ласкаві дотики являються сильним стимулятором для формування та розвитку навиків ефективної взаємодії
- Зменшіть навантаження дитини.
- Розподіліть роботу на короткі, але більш частими періодами
- Потрібно знизити вимоги до точності на початку роботи для формування відчуття успіху. .
- Використовуйте тактильний контакт (елементи масажу, торкаючись, гладив)
- Заздалегідь домовляйтесь з дитиною про ті чи інші дії та плани.
- -Використовуйте гнучку систему заохочень і покарань.
- -Заохочуйте дитину негайно, без затримки в майбутньому.

Поради батькам гіперактивної дитини.

- 1 . У своїх відносинах з дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть його в кожному випадку , коли він цього заслужив , підкреслюйте навіть незначні успіхи . Пам'ятайте , що гіперактивні діти ігнорують догани та зауваження , але чутливі до найменшої похвали.
- 2 . Не вдавайтеся до фізичного покарання . Ваші стосунки з дитиною повинні ґрунтуватися на довірі , а не викликати страх. Дитина завжди повинна відчувати вашу допомогу і підтримку. Спільно вирішуйте труднощі, які виникають у дитини в процесі спілкування.
- 3 . Частіше говоріть «так» , уникайте слів « ні» і «не можна ».
- 4 . Доручіть дитині частину домашніх справ , які необхідно виконувати щодня (ходити за хлібом , годувати собаку і т. д.) і ні в якому разі не виконуйте їх за нього .
- 5 . Заведіть щоденник самоконтролю і відзначайте в ньому разом з дитиною її успіхи вдома і в школі . Зразкові графи : виконання домашніх обов'язків , навчання в школі , виконання домашніх завдань.
- 6 . Введіть бальну або знакову систему винагороди (можна кожен хороший вчинок відзначати зірочкою , а певну їх кількість винагороджувати іграшкою , солодощами або давно обіцяною поїздкою) .
- 7 . Уникайте завищених або , навпаки , занижених вимог до дитини . Намагайтеся ставити перед ним завдання, що відповідають його здібностям.
- 8 . Визначте для дитини рамки поведінки – що можна і чого не можна. Вседозволеність однозначно не принесе ніякої користі. Незважаючи на наявність певних недоліків , гіперактивні діти повинні справлятися із звичайними для всіх підростаючих дітей проблемами. Ці діти не потребують того , щоб їх усували від вимог , які застосовуються до інших.
- 9 . Не нав'язуйте їй жорстких правил. Ваші вказівки повинні бути вказівками , а не наказами. Вимагайте виконання правил, що стосуються її безпеки і здоров'я, відносно інших не будьте настільки прискіпливі.
- 10 . Зухвала поведінка вашої дитини – це його спосіб привернути вашу увагу . Проводьте з ним більше часу : грайте , вчіть , як правильно спілкуватися з іншими людьми , як вести себе в громадських місцях , переходити вулицю та іншим соціальним навичкам .
- 11 . Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Прийом їжі , ігри, прогулянки , відхід до сну повинні відбуватися в один і той же час. Нагороджуйте дитини за його дотримання .
- 12 . Вдома слід створити для дитини спокійну обстановку. Ідеально було б надати йому окрему кімнату. У ній має бути мінімальна кількість предметів , які можуть відволікати , розсіювати його увагу. Колір шпалер повинен бути не

- яскравим.¹³ . Якщо дитині важко вчитися , не вимагайте від нього високих оцінок з усіх предметів . Достатньо мати гарні оцінки по 2-3 основним.
- 14 . Створіть необхідні умови для роботи. У дитини повинен бути свій куточок , під час занять на столі не повинно бути нічого , що відволікало б його увагу. Над столом не повинно бути ніяких плакатів і фотографій.
- 15 . Уникайте по можливості великих скупчень людей. Перебування в магазинах , на ринках і т. п. надає на дитину надмірне збудливу дію .
- 16 . Оберегайте дитину від перевтоми , оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання рухової активності. Не дозволяйте йому подовгу сидіти біля телевізора.
- 17 . Намагайтеся , щоб дитина висипалась . Недолік сну веде до ще більшого погіршення уваги і самоконтролю . До кінця дня дитина може стати некерованою.
- 18 . Розвивайте у нього усвідомлене гальмування , вчіть контролювати себе. Перед тим , як щось зробити , нехай порахує від 10 до 1 .
- 19 . Пам'ятайте ! Ваш спокій – найкращий приклад для дитини.
- 20 . Давайте дитині більше можливості витратити надлишкову енергію. Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі – тривалі прогулянки , біг , спортивні заняття. Розвивайте гігієнічні навички , включаючи загартовування . Але не перевтомлюйте дитини.
- 21 . Виховуйте у дитини інтерес до якого-небудь заняття . Йому важливо відчувати себе вмілим і компетентним у галузі.. Завдання батьків – знайти ті заняття , які б « вдавалися » дитині і підвищували її впевненість у собі. Вони будуть « полігоном » для вироблення стратегії успіху. Добре , якщо у вільний час дитина буде зайнятий своїм хобі . Однак не слід перевантажувати дитину заняттями в різних гуртках , особливо в таких , де є значні навантаження на пам'ять і увагу , а також , якщо дитина особливої радості від цих занять не відчуває.
- 22 . Для дітей з СДУГ необхідні заняття фізкультурою. Найкраще для гіперактивних дітей підходять плавання, танці , айкідо , карате. Регулярні заняття сприяють поліпшенню координації рухів , дисциплінують . У дітей з СДУГ виникають труднощі при заняттях командними видами спорту (футбол , баскетбол) . Небажані заняття травматичними видами спорту (бокс і т. д.). Перед тим як записати дитину в спортивну секцію , батьки повинні поговорити з тренером , розповісти йому про особливості дитини і пояснити , що їх метою є не формування майбутнього чемпіона , а виховання здорової дитини .

