

**Гиперактивность** у детей, которую также называют **СДВГ** (такая аббревиатура означает «синдром дефицита внимания и гиперактивности»), является достаточно распространенной проблемой. И решать ее следует комплексно, привлекая грамотного специалиста.

Когда родители подозревают у своего сына или дочери гиперактивность, они нередко не знают, что предпринять. Поэтому для них важна информация, какой врач лечит СДВГ у малышей, когда нужно к нему обратиться, как и чем лечить такую серьезную психологическую проблему, а также как правильно воспитывать гиперактивного ребенка.

## **Причины гиперактивности**

Одним из основных факторов, обуславливающих появление СДВГ у маленьких детей, является **генетическая предрасположенность**. Другими **отрицательными факторами**, способными провоцировать развитие гиперактивности и дефицита внимания в раннем возрасте, **являются:**

- Тяжелое протекание беременности.
- Гипоксия плода во время внутриутробного развития.
- Стресс во время беременности.
- Прием лекарств во время вынашивания.
- Недостаточное питание будущей мамы.
- Стимуляция начала родов.
- Затяжное течение родов.
- Асфиксия в родах.
- Стремительные роды.
- Недоношенность ребенка.
- Малый вес при рождении.
- Появление неврологических пороков у ребенка.
- Пребывание новорожденного в неблагоприятной психологической обстановке.
- Излишне строгое воспитание ребенка со стремлением тотально его контролировать.
- Недостаток в питании ребенка веществ, важных для работы мозга.
- Токсическое отравление дошкольника.

Первые признаки гиперактивности могут появиться у деток еще в младенчестве. Мама может заподозрить у грудничка СДВГ по таким симптомам:

- **Ускоренное физическое развитие.** По сравнению со сверстниками гиперактивные малыши начинают раньше переворачиваться, ползать, вставать или ходить.

- **Недостаточная длительность сна.** Младенец спит меньше, чем рекомендуют врачи для его возраста.
- **Трудности с засыпанием.** Ребенка приходится долго укачивать и убаюкивать, чтобы он уснул.
- **Чуткий сон.** Малыш слышит во сне любые шорохи и легко из-за них просыпается.
- **Бурной реакцией на что-то новое.** Ребенок очень активно реагирует на гостей, изменение обстановки, громкие звуки.
- Быстрая потеря интереса к игрушке.
- Сильная привязанность к маме.

#### **У детей в возрасте 2 года и старше СДВГ проявляется:**

- Частыми капризами.
- Невозможностью длительно сосредотачиваться на какой-то игрушке.
- Неусидчивостью и постоянным движением.
- Отказом отправляться спать.
- Небрежным выполнением заданий.
- Замедленным развитием памяти.
- Повышением активности, когда ребенок устал.
- Постоянным отвлеканием на занятиях.
- Провоцированием конфликтов с другими детьми.
- Быстрым разговором.
- Частым нарушением правил игры.
- Отсутствием самодисциплины.
- Неумением дослушать ответ и постоянным перебиванием собеседника.
- Отрицанием ограничений и запретов.
- Повышенной забывчивостью.
- Потерей своих вещей.

Чтобы помочь ребенку с гиперактивностью, важно одновременно сочетать такие методы лечения:

1. **Консультации родителей.** Прежде чем начать лечить ребенка, важно провести разъяснительную работу с его родителями, объяснив, в чем особенности СДВГ и как общаться с ребенком при наличии такой проблемы. Коррекция поведения взрослых не менее важна, чем лечение ребенка.
2. **Особые условия обучения.** Если ребенок не может посещать обычный детский сад, следует подобрать для него такое заведение или те виды дополнительных занятий, где малыш с гиперактивностью будет чувствовать себя комфортно.
3. **Медикаментозная терапия.** Детям с СДВГ назначают седативные или психостимулирующие лекарства, подбирая их в индивидуальном порядке. Так как лечение должно быть длительным, синтетические медикаментозные

средства чередуют с травяными чаями. Лечение народными средствами включает применение [пустырника](#), чабреца, мелиссы, валерианы, мяты. Также детям дают витамины и необходимые для поддержки нервной системы пищевые добавки.

- Относитесь к малышу доброжелательно и с пониманием.
- Обезопасьте квартиру и убедитесь, что малыш не поранится во время игр.
- Для ребенка с гиперактивностью очень важно придерживаться режима дня, даже в выходные.
- Постарайтесь минимизировать эмоциональные перегрузки. Смотрите спокойные мультфильмы и передачи, в которых отсутствует агрессия или страшный персонаж.
- Не приглашайте много гостей и старайтесь избегать шумных компаний.
- Ограничивайте времяпровождение у компьютера.
- Следите за сбалансированностью рациона ребенка, чтобы он получал с пищей микроэлементы и витамины, которые нужны ему для полноценного развития.
- Дозируйте умственные нагрузки, а все задания должны быть посильными и понятными.
- Заканчивайте день спокойными играми и чтением.
- Создайте особый ритуал перед сном, который поможет малышу успокоиться и легче заснуть.
- Следите, чтобы ребенок достаточно спал.
- Во время занятий регулярно делайте перерывы, позволяя малышу размяться и немного побегать.
- Не наказывайте ребенка физически и не кричите на него.
- Хвалите ребенка за его достижения, даже если они небольшие.
- Приучайте ребенка к аккуратности и порядку, но не давайте крохе сразу несколько поручений.
- Подберите увлечение, которое поможет дошкольнику тратить избыток его энергии.
- Наказания для ребенка должны быть согласованными между родителями, адекватными и последовательными. Ребенок должен понимать связь своего поступка и наказания.
- Не ссорьтесь, если рядом ребенок.
- Уделяйте внимание всем членам семьи, не отдавая предпочтение лишь ребенку.
- Тщательно продумывайте досуг. Отправляясь с ребенком на природу или в гости, постарайтесь учесть все мелочи.
- Не забывайте о собственном отдыхе. Проводите некоторое время без ребенка, чтобы вернуться к нему бодрыми и спокойными.