

ЮЛИЯ ВАСИЛЬКИНА

**ЧТО  
ДЕЛАТЬ**



**ЕСЛИ РЕБЁНОК**

***непоседа***



Юлия Василькина

# **Что делать, если ребенок непоседа**

«Автор»

2018

**Василькина Ю.**

Что делать, если ребенок непоседа / Ю. Василькина — «Автор», 2018

ISBN 978-5-699-59807-6

Он носится по квартире, цепляясь за углы и снося все вокруг. В саду или школе говорят: «Голова хорошая, но ноги покоя не дают». За едой вертится на табурете, пока не упадет. Узнаете? Жалобы родителей непоседливых детей похожи: но как разобраться – это здоровая активность или болезненное состояние гиперактивности? Книга практикующего психолога с 20-летним стажем работы и мамы четверых детей Василькиной Юлии поможет вам понять, почему нельзя спешить с выводами о гиперактивности ребенка. Вы узнаете, когда можно решить проблему непоседливости своими силами, а когда необходима помощь специалистов. В качестве иллюстраций представлены 6 историй, которые объединены в пары – о младшем, дошкольном и школьном возрасте. Они помогут сравнить, как ведет себя здоровый активный ребенок и ребенок с возможным состоянием гиперактивности. В книге вы также найдете мини-тесты, которые помогут вам определить, есть ли причины для тревоги. И, конечно, решения, которые помогут вам и самому ребенку направить непоседливость в «мирное русло». Ведь, несмотря на то, что каждый ребенок индивидуален, у похожих проблем – похожие решения. Попробуем разобраться!

ISBN 978-5-699-59807-6

© Василькина Ю., 2018

© Автор, 2018

## Содержание

Введение	5
Какой непоседа!	6
13 фактов о гиперактивности	7
«Гипер» или нет?	8
Ситуация первая: «Неугомонная Маша»	9
От имени уставших мам[2]...	10
От имени детей[3]...	11
Слишком или нет?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Юлия Василькина**

## **Что делать, если ребенок непоседа**

### **Введение**

Мы нежно любим своих детей. Но не всегда любим, как они ведут себя. Мы думаем: «Какое счастье – быть родителями!», когда слышим заливистый смех, когда они послушно чистят зубы и поступают как маленькие леди и джентльмены. Но, к сожалению ли, к счастью ли, – порой в них просыпаются «бесята», и мы не знаем, как их утихомирить. И тогда мы готовы воскликнуть: «За что мне это наказание!». В серии книг «Решebник для родителей» мы будем обсуждать многие проблемы. И, самое главное, – искать решения. Ведь, несмотря на то, что каждый ребенок шалит по-своему, у похожих проблем – общие решения. И наша тема сегодня – ребенок «с мотором». Попробуем разобраться?

## Какой непоседа!

Он носится по квартире, цепляясь за углы и «снося» все вокруг. Начинает жонглировать едой за столом, вертится на табуретке, пока не упадет. Мяч снова попал в телевизор! За уроками не может усидеть и 10 минут. Даже в саду или школе говорят – «голова хорошая, но ноги покоя не дают». Ни минутки не может провести спокойно!

Узнаете? Жалобы родителей активных детей очень схожи. Мне часто приходится слышать от них «мой ребенок гиперактивен». Термин «гиперактивность» вошел в моду, и, как это бывает с модными терминами, начал применяться ошибочно, не по назначению. Первое, что стоит твердо знать: гиперактивность – это *диагноз*, а не характеристика поведения. Т. е. совершенно неверно про подвижного, находящегося почти всегда в движении ребенка сказать: «он гиперактивен». Активен – да, но «гипер-» – нет! Многие мамы и папы искренне удивляются, узнав, что «гиперактивность» – болезненное состояние. Они-то полагали, что это просто синоним «непоседливости»!

Возможно, и вам нужно разобраться: является ли активность ребенка соответствующей возрастным нормам, т. е. «нормальной» или же речь идет о болезненном состоянии гиперактивности? Скорее всего, именно для этого вы и купили эту книгу. Вы прочитаете в ней шесть историй о детях младшего, дошкольного и школьного возраста. Мы соединили их в пары, чтобы сравнить, как ведет себя ребенок с нормальной активностью и с ГРДВ. В книге вы найдете мини-тесты, чтобы вы смогли понять, есть ли причины для тревоги. И, конечно, решения, которые помогут вам выстроить общение с ребенком.

Что же, мы надеемся, что вы получите ответы на свои вопросы. Возможно, вы убедитесь, что ваши тревоги беспочвенны. Но, может быть, наша книга поможет вам в понимании того, что ребенку необходима профессиональная помощь. И то, и другое – важный результат. Ну что же, в добрый путь!

## 13 фактов о гиперактивности

Феномен гиперактивности начал изучаться еще в конце 19 века, и с тех пор врачами и психологами был пройден большой путь по описанию этого состояния и оказания помощи детям. Полностью диагноз звучит так: синдром ГРДВ (гиперактивного расстройства с дефицитом внимания»). Именно под этим названием он занесен в международную классификацию болезней, МКБ-10, под грифом F90.

**Факт № 1:** Синдром гиперактивности имеет нейробиологическую природу, т. е. зависит от особенностей развития нервной системы, а не от «злой воли» или «плохого воспитания» ребенка. Если хотя бы один из родителей страдал ГРДВ, то риск возникновения этого синдрома у ребенка составляет 30–40 %;

**Факт № 2:** Синдром гиперактивности практически всегда сочетается с дефицитом внимания (сниженными показателями внимания), а также импульсивностью (сниженным контролем за свои действия);

**Факт № 3:** Дети с ГРДВ обладают *нормальным* интеллектуальным развитием, а снижение показателей в некоторых тестах связано с дефицитом внимания и поспешностью в ответах;

**Факт № 4:** Синдром гиперактивности, как диагноз, может быть поставлен уже в первый год жизни ребенка, хотя диагностика в этом возрасте крайне затруднена;

**Факт № 5:** Проблема гиперактивности ребенка начинает тревожить родителей детей с 3 до 7 лет. Если же первые симптомы, напоминающие синдром гиперактивности возникают позже, то, скорее всего, это связано с другими заболеваниями;

**Факт № 6:** ГРДВ страдают около 5–7% детей дошкольного и младшего школьного возраста. Синдром гиперактивности является самой частой причиной школьной дезадаптации учеников 1–4 классов;

**Факт № 7:** Мальчики страдают ГРДВ значительно чаще, чем девочки. Например, в начальной школе соотношение пользы мальчиков примерно 4:1;

**Факт № 8:** К подростковому возрасту гиперактивность значительно уменьшается или даже исчезает, но сохраняется и осложняет жизнь та «слава», которую ребенок успел заработать ранее («бездельник», «хулиган», «двоечник»);

**Факт № 9:** Такой диагноз вправе поставить лишь врач-невролог или психиатр. Родители, учителя, психологи и врачи других специальностей могут лишь *предположить* наличие ГРДВ;

**Факт № 10:** Для постановки диагноза требуется проведение специального обследования, которое включает клиническое интервью с родителями, тестовые методики, в том числе и с самим ребенком. Необходимый этап – исследование неврологического статуса, проводимое врачом-неврологом.

**Факт № 11:** Несмотря на то, что ГРДВ имеет нейробиологическую природу, обстановка в семье, саду и школе значат много. Безграмотность и непонимание истоков проблемы могут усугубить проявления гиперактивности, так же как информированность и терпеливая забота могут сотворить чудо;

**Факт № 12:** Чем раньше выявлена проблема и начата оказываться помощь (и ребенку, и его семье), тем быстрее преодолевается это состояние, и тем лучше ребенок чувствует себя и с родными, и среди сверстников и с «чужими» взрослыми.

**Факт № 13:** Если ребенок страдает ГРДВ, помощь требуется не только ему. Его родители, как никто другой, нуждаются в информации, с психологической поддержке и направляющей помощи специалистов. Вот кому по-настоящему непросто!

## «Гипер» или нет?

Перед тем, как мы приступим к самому интересному, т. е. к рассмотрению картинок из жизни, в которых вы, возможно, узнаете себя и своего ребенка, нужно остановиться на одном важном вопросе. Если вы прочитали все то, что было написано на предыдущих страницах, то знаете, что к термину «гиперактивность» нужно относиться со всей серьезностью, не считать его разменной монетой и ни в коем случае не путать с «непоседливостью», «подвижностью» и «неугомонностью». Все это может быть проявлениями самой, что ни на есть, здоровой активности! Так как же распознать, является ли ваш ребенок активным и здоровым или это уже состояние гиперактивности?

**Таблица № 1<sup>1</sup>**

Гиперактивный ребенок	Здоровый, активный ребенок
<b>Действительная активность</b>	
... без цели бегает, крутится, пытается куда-то залезть, не обращая внимания на замечания; ... его стопы и кисти постоянно в движении, порой даже во сне; ... где бы он ни находился, он ведет себя так, как будто к нему «мотор прикрепили»; ... даже в состоянии усталости продолжает двигаться, пока окончательно не выбьется из сил, после чего может случиться истерика; ... с трудом засыпает, крутится, вертится на кровати; ... не может «посидеть спокойно» в тех случаях, когда это необходимо (урок, поликлиника, театр и т.д.).	... Он подчинен, бегает, прыгает, залезает куда-то, но его действия всегда имеют цель: он лезет туда, куда нацелился залезть, потому что там интересно. ... его активность чаще всего «вплетена» в игру; ... его можно успокоить, отвлечь, предложить более спокойную игру; ... периоды его активности сменяются покоем, даже без вмешательства взрослого; ... набежавшись за день, быстро и крепко засыпает; ... даже если его активность не ко времени, он способен потерпеть, когда это необходимо, по просьбе взрослого.
<b>В общении</b>	
... Он «не слышит», что ему говорят, и приходится повторять много раз; ... задает много вопросов, но почти никогда не дожидается ответа; ... часто не дожидается вопроса, а сразу начинает отвечать; ... мешает другим, вмешиваясь в их дела, перебивает разговор; ... про него можно сказать «болтливый»; ... часто в общении со сверстниками ему не хватает терпения, чтобы договориться, и он пускает в ход кулаки, из-за чего слышит агрессивным.	... Иногда он тоже может увлечься чем-то настолько, что не сразу услышит обращение к нему; ... может задавать много вопросов, но всегда выслушивает ответы, и задает следующий вопрос по логике услышанного; ... способен выслушать инструкцию или вопрос до конца, хотя, бывает, порой и торопится, особенно если очень хочет ответить; ... постепенно усваивает, что перебивать других – невежливо, хотя и может забыть об этом; ... со временем все чаще стремится договориться с помощью слов, а если пустился в ход руки, может объяснить – почему.
<b>При выполнении уроков или домашних поручений</b>	
... Ему трудно сохранять внимание долгое время на чем-либо; ... невнимателен к деталям; ... ему трудно самому организовать выполнение задания и сложно довести его до конца; ... легко отвлекается на посторонние вещи, перестает делать то, что нужно; ... делает много ошибок из-за невнимательности; ... старается избежать дел, требующих напряжения внимания, например, игнорированием, недовольством.	... «Будь внимательнее», – эту фразу ребенок слышит часто и часто, но не постоянно; ... его активность не мешает ему быть внимательным к деталям, например, в игре, рисовании, конструировании; ... он может отвлечься на что-то интересное, но с возрастом все чаще возвращается к обязанностям самостоятельно или после напоминания; ... с интересом принимается за задания «на внимание», вроде «лабиринта», «найди 10 отличий», с увлечением осваивает устный счет.
<b>В разных жизненных ситуациях</b>	
... часто теряет свои вещи; ... тихая и спокойная игра продолжается очень мало; ... про него можно сказать «забывчивый»;	... теряет свои вещи лишь иногда; ... предпочитает активные забавы, но может долго играть в спокойные игры, например, собирать пазлы или конструктор;
... с трудом дожидается своей очереди (например, в играх); ... ему трудно соблюдать любые правила, как в играх, так и правила хорошего поведения; ... про него часто говорят «неуправляемый»; ... часто провоцирует конфликты, дерется, кусается, толкается.	... с возрастом все легче дожидается своей очереди в коллективных играх или при ответе в классе; ... при всей активности, его вряд ли назовут «несносным» или «душно воспитанным», потому что он усваивает правила поведения, хотя порой их и нарушает.

Конечно, время от времени у всех здоровых детей бывают проявления, описанные в первой колонке. Но если многое из перечисленного повторяется часто, и так продолжается более полугода, то, возможно, у вашего ребенка синдром гиперактивности.

<sup>1</sup> Данные таблицы предназначены для первичной диагностики родителями своего ребенка в возрасте старше 3,5–4 лет. Подтвердить или опровергнуть подозрения родителей могут только специалисты, и только в ходе специального исследования!

## Ситуация первая: «Неугомонная Маша»

Машенька пришла со своей мамой ко мне на занятия в «группу кратковременного пребывания». 10 пар «малыш – мама» посещали эти занятия два раза в неделю. В свои год и два месяца Маша была настоящим моторчиком, как говорится – все время на виду. Она смело и активно осваивала сначала пространство группы, а потом и спортивного и музыкального залов. Ей все было интересно, хотя как только интерес угасал, ее невозможно было удержать на месте. Ее мама Лена устало вздыхала и жаловалась, что дочь ни минуты не сидит, все время куда-то забирается, карабкается, лезет. Засыпает с трудом, и спит, не добывая сна по неким медицинским «нормам». Лена уверенно сказала: «Маша гиперактивная!».

Когда я слышу слово «гиперактивность» из уст родителей, я всегда «принимаю стойку». Как часто оно используется не по назначению!

«Лена, кто вам об этом сказал?», – спросила я.

«Но это ведь и так понятно!», – беспечно, даже с какой-то гордостью ответила Лена.

«Может быть, Маше был поставлен такой диагноз?», – уточнила я.

«Ну... не очень помню. Говорили вроде что-то...», – неуверенно сказала Лена.

После занятий я поднялась в медицинский кабинет, и взяла карту Маши. Упоминания о гиперактивности в ней не было. Я решила приглядеться к Маше, чтобы убедиться, что эта активная и непоседливая девочка действительно не страдает ГРДВ. И потом рассказать ее маме о том, что не стоит самостоятельно ставить дочери серьезные диагнозы!

## **От имени уставших мам<sup>2</sup>...**

Ну, сколько можно? Все лезет и лезет куда-то! Весь день с самого утра куда-то забирается, тянется, требует дать-посмотреть-разобрать-кинуть. И так устала за первый год! Переодень, накорми, покачай, снова покорми и снова покачай, одень, выйди погуляй и так до бесконечности... Казалось: вот станет постарше, будет сам играть. Вот уже ему больше года, сам ходит, но покоя нет. Ни минуты не посидит на месте! Слово «нельзя» за день говорю сто раз, но не понимает, все равно требует своего, а, если что, – истерика. Уложить спать еще сложнее – не хочу! На улице может убежать, даже за угол завернуть, никакого страха! Вроде и понимаешь, что раз активен, значит здоров, но устала...

---

<sup>2</sup> Здесь и далее. Имеется в виду собирательный образ мамы, а не героини истории.

## От имени детей<sup>3</sup>...

«Ой, вон что-то интересное. Вечно все от меня прячут! И говорят: «Когда же ты, наконец, успокоишься! Когда же ты посидишь!». А я не хочу сидеть! И вообще – я спокоен. Просто мне интересно все вокруг. Что у мамы на столе стоит, и правда ли что утюг горячий. А еще я учусь бегать и прыгать, а ведь это не так просто. И нужно все время тренироваться! А иногда мне предлагают делать что-то совсем не интересное и говорят «надо». «Надо» – это скучное слово, я его совсем не понимаю. «Хочу» – гораздо лучше. Ведь «хочу» помогает мне многое узнать! Я могу внимательно следить, как летят пушинки, могу бегать за голубями, могу крутиться и танцевать, как я видел в телевизоре. Только не говорите мне «успокойся!».

---

<sup>3</sup> Здесь и далее. Конечно, это не внутренняя речь столь маленького человека. Скорее – его восприятие, переданное в понятной для нас, взрослых, форме.

## Слишком или нет?

Ваш малыш перешагнул рубеж первого дня рождения. Сначала он научился ползать, потом ходить, а затем уже и залезать на более высокие препятствия. С этого момента он желает достать все, что было ему раньше недоступно. Его тело развивается в движении, и никак иначе. Для того, чтобы передохнуть ему хватает нескольких минут, и снова – вперед! Ему все интересно, особенно то, что происходит выше его роста, а также в глубинах разных шкафов. И вот он упорно лезет, чтобы посмотреть. Спит он теперь гораздо меньше, и уложить его сложнее. Он уже знает, что бодрствовать гораздо интереснее, чем спать!

Конечно, вы устали за первый год. И, конечно, надеялись, что на втором году будет легче. А получается, что ваш малыш все время около вас, и все время в какой-то активности. То что-то уронит, то разольет, то раскидает... В общем, мало того, что нужен «глаз да глаз», так еще и дополнительная уборка!

Ребенок взрослеет, и перешагивает свой второй день рождения. Конечно, он стал более сосредоточенным, и теперь уже может сам повозиться со своими машинками или куклами. Лучше стал понимать слова «нельзя» и «опасно». Но все равно – бегают, прыгают, крутятся, что-то громко напевает или повторяет по многу раз. Сто дел начато, и ни одно не закончено. В одном углу разбросаны фломастеры, в другом – конструктор, в третьем – мягкие игрушки, а сам посередине комнаты учится прыгать в высоту. В общем – шум, гам и тарарам!

Если ребенок подвижный и «не дает маме покоя», да тут еще кто-то произнесет волшебное слово «гиперактивность», то ярлык для ребенка будет готов. Но правомерен ли он? Во многих случаях – нет!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.