Автор: admin
17.07.2011 10:29 - Обновлено 31.10.2014 13:37

Почему дети бывают слишком шустрыми?

Таких детей нельзя не заметить. Им обязательно нужно все потрогать, подергать или пнуть. Шум, гам, беготня, бесцеремонность и мелкие стычки - неотъемлемая составляющая их существования. Вокруг них постоянный очаг напряженности, взрослым приходится «держать ухо востро» и находиться в постоянной «боевой готовности» к немедленным действиям по наведению порядка.

На первый взгляд обычная невоспитанность. Но на самом деле воспитание в этих случаях играет самую незначительную роль. Интеллигентные родители шустрых детей часто пребывают в полной растерянности и не могут объяснить поведение своих чад ничем разумным.

Чересчур активным детям медики ставят диагноз «синдром гиперактивности» и признают наличие гиперкинетических расстройств. В последнее время таких детей все больше. Считается, что в России синдромом страдают до 2 миллионов детей. Но если учесть, что за медицинской помощью родители обращаются, как правило, в крайнем случае, реальное число детей с расстройствами, скорее всего, значительно больше.

Гиперактивность характеризует особенности нервной системы, когда процессы возбуждения преобладают над торможением. Чаще такой диагноз ставится мальчикам.

Склонность к гиперактивности закладывается обычно еще во внутриутробный период развития ребенка. Материнское беспокойство, неуверенность в завтрашнем дне и страхи сказываются на плоде, накладывают отпечаток на долгие годы. Мамы около 80% гиперактивных детей одиноки или разведены.

Скоротечный ритм современной жизни, активность беременной женщины, работа в период вынашивания ребенка и решение проблем, не связанных напрямую с будущим материнством, тоже влияют на ребенка. В слаборазвитых странах, где уровень жизни ниже, синдром гиперактивности детей встречается реже.

В школе гиперактивным детям из-за сниженного внимания тяжелее учиться, труднее высидеть уроки. С другой стороны, возросшие интеллектуальные школьные нагрузки в некоторой степени провоцируют гиперактивность. Часто ребенок перерастает, и к переходному возрасту избавляется от синдрома, но у некоторых остаточные явления сохраняются всю жизнь, ведь тип нервной системы не меняется.

Для коррекции гиперактивности, прежде всего, необходимо соблюдение распорядка дня. Кино и телевизор, в частности ужастики и боевики, лучше ограничить. А вот спорт будет только полезен, в особенности плавание, успокаивающе действующее на нервную систему.

Из питания целесообразно исключить возбуждающие напитки - кофе, кока-колу. Ограничить шоколад, острые и соленые блюда. Полезна сезонная витаминная поддержка. Иногда требуется вмешательство медиков, но в отличие от США, в России медикаментозное лечение психотропными средствами не считается панацеей.

Трудно удержаться от ругани по поводу шума и беспорядка. Но лучше сделать над собой усилие. Из частых пропесочиваний ребенок может сделать вывод, что он «плохой» и вести себя в соответствии с навязанным имиджем.

А ведь он хороший. Разве ваш ребенок может быть плохим?

Автор - **Алексей Норкин**

Источник