"У меня всегда было желание, глядя в глаза детей, понять, о чём они думают, что чувствуют, в чём нуждаются, какие вопросы их волнуют… Они не всегда могут выразить словами то, что у них на сердце, часто не понимают самих себя и тем более не могут объяснить это нам, взрослым. Но я уверен, что они очень сильно этого хотят - хотят быть понятыми и услышанными…  
Я учился понимать детей, когда заглядывал в глаза своим малышам, когда прислушивался к их невнятному лепету и жалобному плачу. Позже, наблюдая за их поведением, я стремился понять, что же они хотели сказать мне своими капризами, нытьём, вызывающим поведением, угрюмым молчанием, а позже - своими немногословными репликами. Я пытался заглянуть в их сердца и вникнуть в их чувства, когда они засыпали у меня на руках и когда делились со мной своими страхами, огорчениями, радостями, сомнениями и мечтами", - Сергей Витюков.  
Дети… Кто они для нас? Тяжкий крест? Источник проблем и неприятностей? Дар Божий? Средство спасения? Те, от которых хочется убежать, или те, без которых мы не можем жить?  
Ответьте себе откровенно! Ведь дети это чувствуют, видят, понимают, и слова для этого вовсе не нужны.  
От того, кем они для нас являются, зависит, кемони станут в будущем, каким будет их образ жизни и отношение к нам.  
Наши отношения с детьми похожи на телефонный разговор: когда они маленькие, то непрестанно "звонят" нам по каждой мелочи. Что же они слышат в ответ: "Рад тебе, сынок!", "Не сейчас, доченька…" или лишь короткие гудки? Пройдёт время, всё изменится… и нам так захочется "позвонить" своим уже взрослым детям. Наверняка мы услышим в ответ то же, что и сами отвечали им в детстве. Вот откуда появляются одинокие старики…  
Эта книга - попытка донести родителям то, о чём так громко молчат их дети.

Подростковый возраст полон противоречий. Зачастую именно в этот переходный период теряется связь между родителем и ребенком, а извечный конфликт «отцов и детей» достигает точки кипения. Между взрослыми и детьми растет недосказанность, появляется отчужденность... Подростки чувствуют себя одинокими, взрослые с непониманием, а то и раздражением, воспринимают депрессивное настроение детей, и нередко помочь семье вновь обрести гармонию может только психолог. «Я Родитель» встретился с психологом Еленой Шалашугиной и узнал, с какими вопросами чаще всего к ней обращаются подростки и их родители.  
  
«Главное – не занимать позицию страуса!»  
  
- Елена, в каком возрасте начинается подростковый период?  
- Подростковый период начинается с 9-11 лет (это младшие подростки) и заканчивается 18-19 годами (старшие подростки).  
- Кто чаще обращается к вам на консультацию в этот период - родители или подростки?  
- Как правило, детей этого возраста на консультацию приводят родители, и подавляющее большинство подростков согласно с тем, что им нужна помощь. Однако есть и такие, которые обращаются к психологу по собственной инициативе. Родители, конечно, в курсе и не против, но все же от личной встречи со специалистом «открещиваются» тотальной занятостью.  
- Можно ли выделить основные группы вопросов, с которыми приходят и дети, и взрослые?  
- Я бы выделила две большие группы. Первая группа – это все, что связано с проявлениями различных **невротических расстройств** (обкусанные ногти, плохой сон, тревожность и т.п.) и «гремучей смесью» из **неврологических и психологических особенностей** ребенка. Это и головные боли, и сильная утомляемость, и плохая успеваемость. Еще к этой группе я бы отнесла состояния, близкие к психотическим. В этих случаях без помощи психиатра не обойтись.  
- Можно ли выделить симптомы психического расстройства? Как понять родителям, что является признаком психического расстройства, что просто можно отнести к поведенческому настроению, которое со временем пройдет?  
- Честно говоря, я не сторонница того, чтобы родители самостоятельно проводили какую-либо диагностику психического состояния своего ребенка. Это связано с тем, что границы между нормой и патологией – особенно в подростковом возрасте в силу определенных физиологических нюансов пубертата – чрезвычайно размыты. И такой, например, симптом, как наличие несуществующего друга (подруги) может присутствовать и у психически здорового ребенка, и у ребенка с намечающейся психопатологией, поэтому, если родителей беспокоит психологическое и психическое состояние их отпрыска, лучше для начала показать его психологу, а тот уже, если понадобится, направит его к психоневрологу или психиатру.  
Тем не менее, когда ребенок начинает замыкаться, избегать общения со сверстниками (именно со сверстниками, поскольку для подростков избегать общения с родителями вполне нормально), демонстрировать аутоагрессивное поведение – рвать на себе волосы, например, – стоит поторопиться с визитом к врачу-психотерапевту.  
Примеры обращений к психологу:  
«Я не могу выйти на улицу. Страшно»  
«Я слышу голоса»  
«Он надо мной издевается!»  
«У всех дети как дети, а этот!»  
Родители таких клиентов, к сожалению, мало что могут сообщить на консультации о внутреннем мире своего ребенка, поскольку подросток не делится с ними своими переживаниями. Почему? Потому что страшно. Причем, часто сами родители необоснованным обесцениванием чувств и переживаний ребенка («Ну что ты, как маленький!», «Опять со своими барабашками разговариваешь?» и т.п.) внушают ему, что он какой-то не такой. В результате для подростка внутренние необычные проявления могут оказаться слишком пугающими: «Вдруг меня упекут в психбольницу?». И родители, видя, что с их чадом творится что-то неладное, не представляют, чем ему помочь.  
- Как вести себя родителям?  
- Главное – не занимать позицию страуса, отрицая неприятную реальность. Сами понимаете: проблемы от того, что мы их «в упор не видим», никуда не деваются. В таких ситуациях самим родителям необходимо получить психологическую поддержку, а уже потом совместными силами помогать ребенку. Нужно помнить, что если дебют какого-либо психического заболевания случается в подростковом возрасте, то с этим вполне можно справиться, и дальше развитие личности пойдет без патологий.  
  
«Задача подросткового возраста – отделение от родителей»  
  
- Как можно охарактеризовать следующую группу вопросов подросткового периода?  
Вторая группа – это **детско-родительские отношения**, и здесь тоже все очень непросто. И если в первой группе особенности поведения ребенка могут быть обусловлены фактором наследственности (имеются родственники с психическими расстройствами), то проблемы второй группы связаны с внутрисемейным взаимодействием.  
Кроме того, в подростковом возрасте напоминают о себе все нерешенные проблемы дошкольного детства, а ведь у подросткового возраста есть и своя задача – отделение от родителей для активного поиска себя, своего места в мире. Отделение необходимо, чтобы подросток по-настоящему ощутил ответственность за самостоятельно предпринятые шаги в любой области, в том числе в области собственного здоровья. Родители же далеко не всегда готовы к взрослению своего ребенка, и вот тогда начинаются конфликты - от бойкотирования ребенком просьбы до ухода из дома.  
- Как воспринимать подобные действия родителям? Ведь грубость и отрицание действительно свойственны подросткам в этом возрасте.  
- Воспринимать как сигнал для смены старой системы детско-родительских отношений на новую, в которой ребенок для родителя становится больше партнером, другом, чем подчиненным. Авторитет родителей стремительно падает, и фразы типа «Потому что я так сказала…» лишь провоцируют у подростка агрессию и протестные отношения. При этом жизненного опыта, опыта эффективной коммуникации, конструктивного выхода из конфликтов у подростка нет (впрочем, как и многой жизненно необходимой информации). Так что родители, вооружившись терпением, знаниями и памятуя о том, что ребенок, несмотря на гормоны и «бунтарский дух» любит их ничуть не меньше, смогут вместе с подростком преодолеть 6-7 лет пубертата без особых потерь.  
Примеры обращений к психологу:  
«Я хуже всех»  
«У меня не получается общаться с мальчиками/девочками»  
«Я не могу им управлять!»  
«Он не учится»  
«Он ничего не хочет и ни к чему не стремится»  
Когда ребенок приходит на консультации с подобными жалобами - это знак того, что в семье не было решено много проблем, и очень часто наши клиенты - дети разведенных родителей.  
В полных семьях тоже есть проблемы, но там они решаются быстрее, потому что там у ребенка есть база, на которую можно опереться, есть понимание того, что мир – это место безопасное, поскольку родители демонстрируют любовь и уважение и друг к другу, и к ребенку.  
А если этой базы нет, значит, ребенок пережил предательство, как минимум, одного из родителей. Я ни в коем случае не хочу сказать, что разводиться нельзя. Формула «счастья» «живите и терпите ради детей» абсолютно не работает. Но! Развод должен проходить грамотно. Да, мужчина и женщина не могут больше жить вместе как муж и жена, но они не должны забывать о том, что родителями своих детей они останутся на всю жизнь. И разводятся муж с женой, а не папа с ребенком или мама с ребенком. Таким образом, если оставшийся с ребенком родитель начинает нагнетать обстановку и очернять родителя, который ушел, это очень травмирует ребенка, потому что тот все равно любит и маму, и папу. Перетягивание каната одним из родителей приводит к комплексным нарушениям личности ребенка, в том числе к большим трудностям в межличностном взаимодействии.  
Родители, однако, видят лишь верхушку этого айсберга и приходят с тем, что «Он ничего не хочет и ни к чему не стремится».  
«Они знают гораздо больше, чем мы думаем!»  
- Советы родителям?  
- Во-первых, научиться расставлять приоритеты и находить время на общение с подростком. Если и папа, и мама работают по 20 часов в сутки, то в один не самый прекрасный день они обнаружат в квартире совершенно постороннего человека – собственного ребенка, про которого они ничего не знают, и не понимают, с кем он дружит, чем увлекается, не принимает ли наркотики.  
Во-вторых, постоянно наблюдать за своим ребенком, потому что не все системы воспитания одинаково полезны: кому-то нужна строгость, а кого-то она может напугать.  
В-третьих, не бить ребенка. Физическое наказание не способствует тому, что ребенок усвоит что-то полезное. Зато агрессия на родителя будет аккумулироваться с невероятной скоростью, так как физическое наказание – это всегда унижение. А унижая, высокую мысль вложить нельзя.  
- Можно ли напоследок выделить группу проблем, характерных для нашего с вами времени, проблем, с которыми раньше не обращались к психологу?  
- Разумеется, это интернет. Родители сейчас в большинстве случаев «спихивают» любые проблемы, возникшие у ребенка, именно на его интернет-общение, хотя я бы не стала занимать в этом вопросе категорическую позицию. Дело в том, что «питательная среда» для развития личности в подростковом возрасте (мы сейчас говорим о средних и старших подростках) – это межличностное общение. И если по каким-то причинам не удается общаться «вживую», то, естественно, подросток «виснет» в интернете. Запрещать общение в соцсетях в подростковый период бессмысленно. Зато создание дома благоприятной обстановки для общения с друзьями, искренний интерес к увлечениям подростка, уважительное отношение к его мнению очень быстро отодвинут интернет на десятое место. А вот контроль подростка, «незаконное» прочтение его переписки, рано или поздно приведет к тому, что пропадет доверие между родителем и ребенком, и все это может обернуться печальными последствиями для обоих.  
- Так все-таки подростки - кто они?!И как характеризовать подростковый период?  
- Они знают гораздо больше, чем мы думаем! Подросток – уже не ребенок, но еще не взрослый. Помогая ему обретать себя, участвуя с ним в его поисках собственного «Святого Грааля», становишься свидетелем поистине небывалой метаморфозы. И чем более чуткими и внимательными будут родители к своим детям в этот сложный и для тех, и для других период, тем гармоничнее и человечнее будет новое поколение.

Когда я только-только вступила в подростковую пору, я увидела фильм, где главный герой писал письмо самому себе в будущем, каким бы он хотел быть родителем. Ему казалось, что когда он вырастит, то, по примеру своего отца, перестанет понимать своего ребенка. Я уже не помню названия фильма и даже чем вся эта история закончилась, но мне очень хотелось тогда написать для себя нечто подобное, чтобы я потом всегда могла оглянуться назад и вспомнить, каково это быть подростком. К сожалению, я так этого и не сделала: подростковый возраст взял свое, и встречи со сверстниками на тот момент оказались куда более важными, чем рефлексия по поводу отношений с родителями.

**О чем молчат повзрослевшие дети**

И вот, уже спустя много лет, делясь на собственном анализе историями отношений с моими родителями, или же слушая клиентов, я прихожу к выводу, что, оглядываясь назад, мы хотели бы от родителей очень простых вещей.

[***Подписывайтесь на наш аккаунт в INSTAGRAM!***](http://www.instagram.com/econet.ru/)

Я никогда не видела, чтобы клиент, уже будучи взрослым, плакал из-за того, что ему так чего-то и не купили. Или что в семье было мало денег. Или что [родители](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8) не были такими клевыми, что их можно было бы спокойно знакомить с друзьями. Я не слышала, чтобы жаловались на то, что папа так и не стал главой корпорации, а мама далеко не такая красивая, как фотомодель. Или что их распирало бы от гордости за то, что их родителям это все как раз-таки удалось. Никто ни разу не упомянул, что он знает, что его мама любила, потому что она покупала ему много игрушек в детстве или возила по Европе.

О чем же говорят на консультациях уже бывшие дети выросшие во взрослых и, возможно, даже ставшие родителями? **Послания их детской части своим родителям обычно очень просты:**

* *Прими меня таким, какой я есть;*
* *Не сравнивай меня с другими и с собой;*
* *Цени то, что я делаю, даже если у меня это плохо получается;*
* *Проводи со мной время: мне это гораздо важнее, чем твоя работа сверхурочно и стерильная чистота в доме;*
* *Уважай мое пространство и мои границы;*
* *Обращайте на меня*[*внимание*](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)*, даже если у вас проблемы;*
* *Не ругайтесь друг с другом при мне – мне может быть страшно;*
* *Интересуйтесь и учитывайте и мое мнение тоже;*
* *Жизнь – это не постоянная уборка и уроки;*
* *Я в ужасе, когда ты причиняешь боль моему телу;*
* *Я люблю тебя, не упрекай меня в обратном;*
* *Не давай мне обидных прозвищ, я их буду помнить всю жизнь;*

и т.д.

**О чем молчат наши дети**

Анна Танакова о том, как обнаружить проблему и помочь ребенку решить ее

Хотя детство и называют золотой порой, безоблачным оно оказывается далеко не всегда. Причем иногда нас, родителей, огорчает не столько сама проблема, сколько запоздалое понимание: тревожные звоночки всё‑таки были, но мы своевременно не отреагировали, не придав им должного значения. Говорят, что осознание проблемы — половина успеха в решении. Но порой осознанию мешает обычная невысказанность, причины которой могут быть разными. Например, такими:

* дети не делятся проблемами, потому что сомневаются, что нас заботят их переживания;
* они молчат, поскольку опасаются родительского гнева и наказания;
* и наконец, ребенок сам не может осознать и сформулировать свою проблему, что ничуть не умаляет ее значимости.

Давайте разберемся, какие сигналы в поведении ребенка не стоит оставлять без внимания.

**Царевна-несмеяна**

**Подростковая депрессия**

Не секрет, что многие подростки склонны остро воспринимать даже незначительные события своей жизни. Разрыв с любимым мальчиком или девочкой, ссора с подругой, комплексы по поводу внешности для подростка нередко становятся неразрешимой трагедией. Однако взрослые часто недооценивают переживания детей, бросая второпях: «Нашел из‑за чего переживать!». А ведь для ребенка это реальные проблемы, причиняющие боль. Наше невнимание, к сожалению, может обернуться несчастьем. И пугающая статистика подростковых суицидов тому подтверждение.

NB! Тревожные сигналы, которые свидетельствуют о скрытых переживаниях и возможных суицидальных намерениях:

* слишком возбужденное поведение;
* потеря интереса ко всему, что обычно приносило удовольствие;
* внезапное снижение успеваемости;
* потеря аппетита или импульсивное обжорство;
* частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
* необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;
* погруженность в размышления о смерти, словесные угрозы что‑нибудь с собой сделать;
* нарушение сна (кошмары), бессонница или постоянная сонливость;
* раздражительность, вспышки гнева, зачастую возникающие из‑за мелочей;
* приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок;
* прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни;
* внешняя удовлетворенность — прилив сил и энергии. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия;
* письменные указания для родственников и друзей.

**Что делать?**

*Сохраняйте контакт с ребенком.*

Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Расспрашивайте ребенка о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Дайте ему возможность выговориться и выразить свои чувства. Придя домой после работы, не стоит начинать общение с претензий, даже если ребенок что‑то сделал не так. Дайте понять, что вы рады его видеть после долгого дня.

*Говорите о перспективах в жизни.*

У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, или текущий момент. Узнайте, чего ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный и реалистичный план действий.

*Говорите с ребенком на серьезные темы.*

Что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями.

*Научите ребенка получать удовольствие от простых вещей.*

Наслаждайтесь вместе с ним природой, общением с людьми, познанием мира, движением. Лучший способ привить любовь к жизни — ваш собственный пример.

*Дайте понять ребенку, что опыт поражения тоже важен.*

Чаще рассказывайте о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым к возможным неудачам.

*Проявите любовь и заботу.*

Разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток может делать вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее ему очень важны ваша любовь, внимание, забота и поддержка.

*Вовремя обратитесь к специалисту.*

Если по каким‑то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком, в индивидуальной или семейной работе с психотерапевтом удастся освоить необходимые навыки, которые помогут вернуть тепло и доверие в ваши отношения, а ребенку — пережить случившийся в его жизни кризис.

**Братец Иванушка**

**Наркотики и алкоголь**

Проблема употребления подростками психоактивных веществ, к сожалению, не теряет своей актуальности. На черном рынке постоянно появляются новые виды одурманивающей отравы, которые активно распространяются в молодежной среде.

Совсем недавно по стране прокатилась очередная волна отравлений спайсами. «Спайсы» — синтетические наркотики, представляющие собой курительную смесь. Вещества, входящие в состав спайсов, намного сильнее героина, и их разрушительное действие гораздо масштабнее.

Последствия употребления психоактивных веществ очень опасны — поражение всего организма и внутренних органов (печени, легких, мозга), отравление крови токсинами и дальнейшее разрушение тканей и органов. Так, к примеру, у курильщика спайсов могут появляться внезапные страхи, приступы паники, галлюцинации, возможны расстройства памяти и мышления вплоть до утраты психического здоровья.

Впрочем, последствия употребления подростками алкоголя также могут быть очень плачевными. Случаи, когда после распития алкогольных напитков в компании сверстников подростки оказываются в реанимации в крайне тяжелом состоянии, к сожалению, не такая уж и редкость.

Признаки употребления подростком психоактивных веществ:

* скрытность, замкнутость;
* пропуски уроков и внешкольных занятий, снижение успеваемости, утрата интереса к прежним увлечениям;
* появление новых подозрительных друзей;
* ребенок просит больше денег на карманные расходы, может взять деньги без спросу;
* у него внезапно появился интерес к фармакологическим препаратам. Например, он может часто заглядывать в домашнюю аптечку;
* различные нарушения сна, потеря аппетита;
* безучастность к любым событиям, которые происходят в семье.

Внешние признаки:

* покраснение кожи и белков глаз;
* суженные или расширенные зрачки;
* отрешенный взгляд;
* сухие волосы, отекшие руки;
* сутулая осанка;
* растянутая, невнятная речь, замедленные и неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя;
* постоянный кашель, усиленное слезоотделение, хриплый голос.

**Что делать?**

*Будьте бдительны.*

Если вы заподозрили неладное, сначала понаблюдайте за поведением ребенка — как организован его день, как обстоят его дела в школе, с кем он дружит и т. п. Не лишним будет проверить его сотовый телефон, а также переписку в соцсетях и в скайпе: распространители «травки», «спайсов» и других запрещенных веществ чаще всего находят своих клиентов на просторах Интернета. Конечно, вторгаясь в личное пространство ребенка, мы рискуем спровоцировать в свой адрес гнев с его стороны, причем вполне правомерный. Но если у вас действительно есть серьезные опасения по поводу здоровья и безопасности вашего чада, то это вполне оправданная мера с вашей стороны.

*Сохраняйте спокойствие.*

Только при этом условии можно найти выход из сложившейся ситуации и помочь ребенку. Паника в подобных случаях — плохой советчик, который может лишь усугубить ситуацию и разрушить и без того слабый контакт с дочерью или сыном.

*Продумайте доверительный разговор с ребенком.*

Заверьте его в том, что вы его по‑прежнему любите и готовы помочь. В глубине души ребенок, как правило, осознает, что поступает плохо, но при этом не знает, каким образом можно выбраться из сложившейся ситуации. К тому же дети нередко боятся обратиться за помощью к родителям, страшась осуждения и отвержения с их стороны.

*Обратитесь за помощью.*

Если подросток регулярно употребляет алкоголь или другие психоактивные вещества, и это поведение явно вышло за пределы любопытства к запретному плоду и приобрело более серьезный характер, то помощь подросткового нарколога необходима. Порой родители, боясь огласки, долгое время пытаются не выносить сор из избы. Однако если зависимость уже успела сформироваться (а юному неокрепшему организму для этого не так уж много нужно), то промедление медицинского вмешательства может сильно усугубить ситуацию. Психологическая помощь в подобных случаях также будет не лишней.

*Создайте благоприятную семейную атмосферу.*

Подумайте: всё ли благополучно в вашей семье, приложите максимум усилий для разрешения семейных конфликтов и создания благоприятного микроклимата в семье.

**Неугомонный Буратино**

*Синдром дефицита внимания и гиперактивности*

Несмотря на то что в последние годы врачи и психологи очень много рассказывают о детях с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), в сознании большинства родителей нет четкого понимания серьезности проблемы. По-прежнему многим кажется, что это связано с недостатком строгости воспитания, и воспринимается как нечто несерьезное и со временем само собой проходящее.

Однако подобное восприятие проблемы является заблуждением, которое может серьезно усугубить состояние ребенка. Стоит понимать, что СДВГ обусловлен некоторыми специфическими особенностями функцио-нирования головного мозга ребенка. Такой ребенок излишне непоседлив, чрезмерно разговорчив и нетерпелив не потому, что родители плохо его воспитали, а потому, что в силу объективных причин физиологического характера ему сложно себя контролировать. И это может повлечь за собой ряд проблем в обучении и общении.

Наличие данного заболевания может подтвердить врач-невролог или детский психиатр по результатам медицинских обследований и наблюдений. Помните о том, что ни психолог, ни педагог не имеют достаточной квалификации для того, чтобы ставить ребенку подобный диагноз. Однако есть ряд тревожных сигналов, по которым мамы и папы могут заподозрить наличие СДВГ и вовремя принять меры.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности может подтвердить врач-невролог или детский психиатр. Ни психолог, ни педагог не имеют достаточной квалификации для того, чтобы ставить ребенку такой диагноз.

Обычно выделяют три основных проявления СДВГ: невнимательность, двигательная гиперактивность и импульсивность. Наличие всех признаков необязательно, как правило, преобладает одна или две из перечисленных особенностей:

Невнимательность:

* ребенок с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр, часто отвлекается, не доводит начатое до конца и хватается за новое дело;
* избегает или ведет себя агрессивно при выполнении заданий, требующих усидчивости и терпения;
* испытывает сложности при самостоятельной организации своей деятельности;
* проявляет рассеянность в повседневных ситуациях (часто теряет предметы, необходимые для выполнения заданий в школе и дома);
* с трудом концентрируется на деталях, часто допускает ошибки.

Двигательная гиперактивность:

* не любит играть в тихие, спокойные игры;
* почти постоянно находится в движении — бегает, крутится, ерзает;
* любит поболтать.

Импульсивность:

* отвечает на вопросы, не дослушав их или не поняв суть задания до конца;
* мешает другим детям и взрослым (пристает, влезает в игры и разговоры);
* не ждет своей очереди в коллективных играх;
* совершает опасные для себя и окружающих действия (выбегает на проезжую часть, совершает резкие движения, держа в руках острые предметы и т. д.), но при этом не ищет острых ощущений или приключений;
* из‑за высокой подвижности и моторной неловкости регулярно получает травмы;
* часто вступает в драки, но не по причине агрессивности, а из‑за неумения проигрывать.

У малышей младше года заболевание может проявляться синдромом повышенной нервно-рефлекторной возбудимости (беспокойство, беспричинный крик, повышенная двигательная активность, вегетативные реакции, нарушения сна, приема пищи, нарушения работы ЖКТ). Дети с СДВГ нередко начинают ходить раньше своих сверстников.

**Что делать?**

*Обратитесь за медицинской помощью.*

Если вы заметили в поведении ребенка возможные признаки СДВГ, непременно обратитесь за консультацией к детскому неврологу. Прохождение диагностических обследований подтвердит или опровергнет наличие данного диагноза.

*Помните: чем раньше, тем лучше.*

Не пренебрегайте визитами к детскому неврологу в рамках обязательной диспансеризации детей первого года жизни. Раннее выявление проблемы — ключ к наиболее короткому пути лечения любого заболевания.

*Помогите ребенку подружиться со спортом.*

Спортивные увлечения гиперактивным детям крайне необходимы. Подобные занятия помогут направить неуемную энергию в нужное русло и научат ребенка быть более ловким в своих движениях.

*Хвалите и еще раз хвалите.*

Как можно чаще хвалите и поощряйте ребенка за проявленное им терпение, усидчивость. Родительская любовь и похвала порой могут творить чудеса, делая непосед более уравновешенными и последовательными.

*Следите за погодой в доме.*

Такие дети очень остро реагируют на нездоровую семейную обстановку, становясь совершенно неуправляемыми. Мир и покой в семье — залог того, что ребенку будет гораздо проще преодолевать имеющиеся у него затруднения.+

*Соблюдайте режимные моменты.*

Детям с СДВГ как никому другому важна упорядоченность и предсказуемость в организации их дня. Строго придерживаясь определенного режима дня, вы сможете избежать ситуаций, в которых ребенок будет излишне возбуждаться и переутомляться, что крайне противопоказано таким детям.

**Скажите гаджетам «нет»**

Длительное нахождение за компьютером или телевизором способно нанести вред любому ребенку. А для детей с СДВГ — это дополнительный фактор риска ухудшения их состояния. Повышенное возбуждение, агрессивность, утомляемость, зависимость от вышеуказанных устройств — вот далеко не полный перечень возможных негативных последствий. 15–20 минут в день — именно столько гиперактивный ребенок дошкольного и младшего школьного возраста может безболезненно проводить за ТВ и компьютером. Стоит учесть и то, что чем позже он познакомится со всякого рода гаджетами и т. п., тем лучше.

Путь воспитания ребенка тернист, и возникновение проблем на нем, увы, неизбежно. Конечно же, всё и всегда не может предвидеть даже самый внимательный родитель. Однако многие проблемы всё же дают о себе знать еще на начальном этапе. И чем раньше мы на них отреагируем, тем лучше. Самое главное, что может помочь заметить тревожные сигналы, — контакт с ребенком и включенность в его жизнь. Важно всегда находить время для искреннего и теплого общения, проявлять интерес к увлечениям ребенка, поддерживать маленькие семейные традиции. И тогда шансы на то, что о проблемах вашего ребенка вы будете узнавать первыми (и от него самого), заметно возрастут.

[[](https://econet.ru/category/psihologiya/deti)](https://econet.ru/category/psihologiya/deti)

**Этот список можно продолжить, но, как из него уже можно понять, тут нет требований того, что всеми силами так часто хотят дать родители:**лучший садик, лучшей школы, лучший телефон, лучший наряд и лучшие игрушки. Все это, конечно, приятно получить ребенку, но вторично. **Как говорится, самые главные вещи на свете – это не вещи.**

[***Подписывайтесь на наш канал VIBER!***](https://invite.viber.com/?g2=AQBq3qzCEO0OfUiaLxb5NGLGlK87y/6Bk7rzklszOgcv/lSjoKxZBpxNdAc13VlZ)

**А что делать взрослым, чьи родители не дали этого самого главного?**В первую очередь, перестать это ожидать от них или от кого бы то ни было - это бессмысленно, и дать это самому себе: **ценить то, что делаете, не упрекая; уважать свое пространство и границы; помнить, что ваше мнение тоже ценно - словом, стать самому себе тем родителем, которого по какой-то причине не хватает**.опубликовано [econet.ru](https://econet.ru/).