

Консультация для родителей «Гиперактивные дети, как им помочь?»

Подготовила Федченко В.В., старший воспитатель

Гиперактивность синдром дефицита внимания с гиперактивностью (С. д. в. г.), гипердинамический синдром. Гиперактивность проявляется несвойственными для нормального ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью.

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и психологический диагноз, который может быть поставлен специалистами по результатам специальной диагностики и наблюдением за ребенком. Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неутомим перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегаёт, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребенка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных.

Гиперактивность – это болезнь, которую необходимо лечить. Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые признаки гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. Характерная черта умственной деятельности гиперактивных детей – цикличность: продуктивно они могут работать 5–15 минут. А затем 3–7 минут мозг отдыхает, накапливает энергию для следующего цикла. В момент адаптации необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой. Для этого чтобы сохранить концентрацию внимания, он применяет адаптивную стратегию: активизирует центры равновесия при помощи двигательной активности.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни. Наличие гиперактивности определяет специалист — врач после проведения

специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Внешние проявления гиперактивности с возрастом могут меняться. Если в раннем детстве отмечается незрелость двигательных и психических функций, то в подростковом возрасте проявляются нарушения адаптационных механизмов, а это может стать причиной правонарушений и преступлений. У гиперактивных детей часто развивается тяга к алкоголю и наркотическим веществам. Гиперактивность считается патологией и представляет собой серьезную социальную проблему. К подростковому возрасту повышенная двигательная активность в большинстве случаев исчезает, но импульсивность и дефицит внимания сохраняется. Гиперактивность у детей способствует возникновению трудностей в освоении чтения письма, счета. Наблюдается задержка в психическом развитии на 1.5–2 года. Недостаточно развита внутренняя речь, которая должна контролировать социальное поведение. У них слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность. Из-за непонимания со стороны окружающих у детей формируется агрессивная модель поведения, выгодная для них, а поэтому трудноисправимая. Дети с синдромом гиперактивности имеют достаточно высокие компенсаторные механизмы. Для их включения должны соблюдаться определенные условия:

- обеспечение эмоционального нейтрального воспитания без интеллектуальных перегрузок;
- соблюдение режима дня и достаточное время для сна;
- соответствующая медикаментозная поддержка;
- разработка индивидуальной помощи ребенку со стороны невролога, психолога, воспитателей и родителей

Как выявить гиперактивного ребенка?

Основные проявления гиперактивности можно разделить на 3 блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность и импульсивность. Американские психологи Бейкер и Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности:

- | | | |
|---------|---|------------------------------|
| Дефицит | активного | внимания: |
| 1. | | непоследователен; |
| 2. | не может долго удерживать внимание, | не может сосредоточиться; |
| 3. | невнимателен | к деталям; |
| 4. | при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате | небрежности; |
| 5. | плохо слушает, | когда к нему обращаются; |
| 6. | с большим энтузиазмом берется за задание, | но так и не заканчивает его; |
| 7. | испытывает трудности | в организации; |
| 8. | избегает заданий, требующих долгих умственных усилий; | |

- | | | | | |
|-----|-------|-------|---------|---------------|
| 9. | | легко | | отвлекается; |
| 10. | часто | | сменяет | деятельность; |
| 11. | часто | | бывает | забывчив; |
| 12. | | легко | теряет | вещи. |

Двигательная расторможенность:

1. постоянно ерзает;
2. проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, тербит пальцами волосы, одежду и т.д.);
3. часто совершает резкие движения;
4. очень говорлив;
5. быстрая речь.

Импульсивность:

1. начинает отвечать, не дослушав вопрос;
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;
3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);
4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);
5. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком:

- поддерживать дома четкий распорядок дня;
- выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
- автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
- отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);
- сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
- оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);
- не запрещать действие ребенка в категоричной форме;
- не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);
- не приказывать, а просить (но не заискивать);
- не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- Делить работу на короткие периоды. Использовать физкультминутки.
- Снизить требования к аккуратности в начале работы.
- Сидеть рядом с ребенком во время занятий. Использовать тактильный

контакт.

- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.
- Предоставлять возможность выбора.
- Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!

Ограничения:

1. Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится малыш, был выключен.

2. Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.

3. Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры) — они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.

4. Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.

Как играть с таким ребенком?

Подбирая игры, особенно подвижные, необходимо учитывать особенности детей: дефицит внимания, двигательная активность, импульсивность, быструю утомляемость, неумение длительное время подчиняться групповым правилам. В игре трудно дождаться своей очереди и считаться с интересами других. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

- «Найди отличие». Ребенок рисует несложную картинку (котик, домик) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок меняются местами.

- «Ласковые лапки». 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточка, бусы, вата. Все выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; родитель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикоснулся к руке, — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони.

- «Кричалки-шепталки-молчалки»,

«Час тишины и час можно».

- «Давайте поздороваемся»:

- «Ловим комаров».

Упражнения, направленные на развитие произвольности и самоконтроля:

«Черепашка».

«Кричалки-шепталки-молчалки».

«Говори».

«Царевна Несмеяна».

Упражнения на снижения импульсивности и агрессивности:

«Крик в пустыне».

«Два барана».

«Рубка дров».

Упражнения, направленные на развитие концентрации внимания:

«Кто летает?».

«Чужие колени».

«Сантики-фантики-лимпопо».

«Считалочки-бормotalочки».