

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

Консультация для родителей

«Ребенок с синдромом гиперактивности»



Педагог – психолог: Воробьева Г.Ф.

г. Когалым, 2022г.

Часто родители сталкиваются с тем, что их ребенку очень трудно усидеть на одном месте, он много двигается, суетится, вертится, очень громко говорит, часто мешает другим детям и взрослым. Такие дети часто неловки в своих движениях, у них слабая координация, слабый мышечный контроль. Такому ребенку очень трудно сосредоточиться на чем-то одном, он легко отвлекается, задает очень много вопросов, пытается заниматься несколькими делами одновременно (задает вопросы, но не ждет ответ, а задает еще какой-нибудь или начинает заниматься другими делами), может начать играть в какую-нибудь игру, а затем переключиться на что-то другое. Все это происходит за небольшие промежутки времени, ребенок постоянно что-то делает, хватается, роняет и т.д. Иногда кажется, что энергии этого ребенка хватит на нескольких детей. Таких детей называют гиперактивными. Наиболее вероятно, что с первыми признаками повышенной активности родители могут столкнуться до 6-7 лет.

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности (схема наблюдения за ребенком).

Дефицит активного внимания.

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность.

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойств (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность.

1. Начинает отвечать, не дослушав вопрос.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
5. Не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза).
6. 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).

Если в возрасте до 7 лет проявляются, хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог, родители могут предположить, что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Родители замечают, что их ребенок может сосредоточиться на отдельных формах активности всего на несколько мгновений, а затем переключается на другую деятельность. Эти дети очень отвлекаемы, они реагируют на минимальный раздражитель, будь это звук или какое-нибудь движение. Очень часто испытывают трудности в учебе, в поведении. Все это связано с затруднениями в сосредоточении внимания, в восприятии зрительных, слуховых, иногда тактильных образов. Двигательная несогласованность вызвана недостаточной координацией связи глаза-руки, что сказывается на неспособности легко и правильно писать. Все эти трудности неизбежно приводят к формированию низкой самооценки и раздражительности у ребенка.

Многие взрослые нетерпеливы при общении с такими детьми, не доверяют им, не могут спокойно выдержать их поведение. Они пытаются успокоить ребенка, подавить его психическую и физическую активность. Очень часто применяют физические наказания, которые не оказывают положительного влияния на ребенка. В результате этого он становится более раздражительным и агрессивным и менее управляемым. Ребенку, который лишен возможности проявлять свои чувства и эмоции, трудно быть спокойным и сосредоточенным, ему трудно концентрировать внимание. У детей с повышенной активностью слабо развиты навыки социального взаимодействия, у них мало друзей-сверстников и затруднено общение со взрослыми.

Ошибки, с которыми сталкиваются родители:

- Разность подходов в воспитании в семье (бабушки, дедушки, папы и мамы).
- Недостаток эмоционального тепла.
- Отсутствие знаний и навыков управления агрессией, и неумение привить их детям.
- Непоследовательность требований предъявляемых ребенку.

Пути преодоления гиперактивности у детей:

- Обратиться к специалисту, который сможет помочь вашему ребенку и обучить вас. Это: психологи, психотерапевты, психоневрологи.
- Составить список запретов и четко следовать ему.
Составить план, что надо проконтролировать сегодня, через неделю и т.д.
Работу с агрессией необходимо проводить регулярно (это улучшит эмоциональное и физическое состояние ребенка).
- Установить четкий распорядок дня. Ребенок должен знать когда и что ему делать (четкое планирование деятельности ребенка является лучшей профилактикой нарушений психики и деятельности нервной системы).
- Больше времени общаться с ребенком, вникая в его проблемы, решая их вместе с ним. Играть с ним в детские игры.
- Необходимо обучиться спокойному и мягкому общению со своим ребенком. При выполнении домашней работы, заданий недопустимо использование криков, приказаний, а так же восторженных интонаций, громких слов. Такой ребенок очень чувствителен к повышенному тону и поэтому он быстро и эмоционально среагирует на то, что будет ему сказано. Это станет препятствием для дальнейших успешных действий.

- Для того чтобы такой ребенок выполнял какие-либо указания и просьбы необходимо научиться давать ему инструкцию. Они должны быть немногословными (содержать не более десяти слов), иначе ребенок не услышит вас.
- Запрещая что-либо, надо помнить о том, что запретов должно быть немного, и они должны быть заранее оговорены с ребенком. Запреты должны быть сформулированы в четкой форме. Ребенок должен знать о последствиях нарушения этих запретов.
- Для гиперактивного ребенка существуют ограничения при просмотре телевизионных передач и длительных занятий на компьютере (чем больше времени он проведет за компьютером, тем выше будет его эмоциональное возбуждение, тем труднее будет его успокоить).
- После того, как ребенок пришел домой, ваше внимание должно быть отдано ему, хотя бы в течение одного часа. За это время ребенок сможет выговориться и поделиться с вами тем, что его беспокоило в течение дня.
- Необходимо помнить о том, что перед сном (за 2-3 часа) полезно спокойно прогуляться, поговорить с ребенком, выслушать его рассказ, или просто спокойно поговорить.
- Необходимо регулярно проводить легкий успокаивающий массаж и выполнять упражнения на расслабление с целью снятия избыточного напряжения.
- Такие дети подвержены страхам. Им необходима ваша поддержка и одобрение. Учитесь общаться со своим ребенком. Любите его. Говорите ему ласковые и ободряющие слова, чаще обнимайте.

Советы родителям

1. Во своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Окрики возбуждают ребенка.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынке и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных друзей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия.
12. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, отвлекающих его внимание. Цвет обоев должен быть успокаивающим, предпочтение отдается голубому цвету. Очень хорошо в комнате организовать спортивный уголок.
13. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.
14. Спокойствие родителей – лучший пример для ребенка!