

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК - ЧТО ДЕЛАТЬ ?

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

подготовила воспитатель группы "Подсолнухи"

Станицкая Ю.А.

В последнее время все больше и больше родителей сталкиваются с термином "гиперактивность". Им приходится слышать это слово от воспитателей в детском саду, детских неврологов, учителей, психологов и даже случайных прохожих, наблюдающих за поведением ребенка. Очень часто подобный "ярлык" вешается без разбора на любого, просто активного, ребенка. Давайте же вместе разберемся, что конкретно подразумевается под этим "диагнозом" – гиперактивность.

Многие дети особенно в дошкольном и начальном школьном возрасте бывают довольно подвижны. Однако гиперактивные дети выделяются даже на их фоне. Они не могут усидеть на месте, буквально приплясывают, если их усадили. В движении находятся их кисти рук, ноги, бегают глазки, меняется мимика.

Большинство специалистов-психологов выделяют следующие признаки гиперактивности :

- Ребенок обладает повышенной беспричинной двигательной активностью. Он все время крутится, прыгает, бегает, везде лезет, даже если знает, что нельзя. У него отсутствует процесс торможения в ЦНС. Он просто не может себя сдерживать.
- Не может усидеть на месте, если его усадить, то он крутится, встает, ерзает, не может сидеть спокойно.
- При разговоре часто перебивает собеседника, не выслушивает вопрос до конца, говорит не по теме, не задумывается.
- Не может тихо сидеть. Даже играя, он шумит, пищит, делает неосознанные движения.
- Не может выстоять очередь, капризничает, нервничает.
- Имеет проблемы при контакте со сверстниками. Вмешивается в чужие игры, пристаёт к детям, не умеет дружить.
- Не считается с чувствами и потребностями других людей.
- Ребенок очень эмоционален, не имеет возможности контролировать ни положительные, ни отрицательные эмоции. Часто устраивает скандалы и истерики.
- Сон ребенка беспокойный, днем часто вообще не спит. Во сне ворочается, сворачивается калачиком.
- Быстро теряет интерес к занятиям, перескакивая с одного на другое и не доводя до конца.

- Ребенок рассеянный и невнимательный, не может сконцентрировать внимание, часто делает из-за этого ошибки.

Считается, что наиболее ярко синдром гипердинамической активности проявляется в дошкольном (4-5 лет) и начальном школьном возрасте (6-8 лет). Ребенок попадает в детский коллектив и не выдерживает современного темпа обучения. Сразу проявляются все признаки его гиперактивности: с ребенком не справляется воспитатель или учитель, он не усваивает программу обучения.

С медицинской точки зрения **гиперактивность** – гипердинамический синдром – это диагноз. Установить его может врач невролог или невропатолог. Чаще всего этот диагноз связан с минимальной мозговой дисфункцией и нарушениями функции ЦНС. Этот диагноз является довольно серьезным и ребенку необходимо лечение, чем раньше, тем лучше.

ЛЕЧЕНИЕ

К лечению СДВГ необходимо подходит комплексно. Применяют некоторые процедуры, медикаменты, диеты, но основной упор делается на психологическую коррекцию и правильный подход в воспитании гиперактивного ребенка. Назначать лекарственные препараты может только врач! Прием лекарств проводится под наблюдение специалиста. Кроме того возможно применение процедур, связанных со стимуляцией мозга слабыми импульсами электрического тока.

Обязательна при лечении психологическая коррекция поведения ребенка. Психолог помогает ребенку лучше разобраться в своих действиях, а также даст советы родителям по построению отношений с таким ребенком и методам его воспитания и обучения.

Большая часть детей «перерастает» это заболевание, если у них не было осложнений и оказано своевременное лечение. В некоторых случаях СДВГ переходит и во взрослую жизнь, особенно при неоказании своевременной адекватной помощи ребенку.

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ.

Воспитывать гиперактивного ребенка бывает не просто. Даже при сильной любви к своему чаду, родители не всегда могут выдерживать все его проделки, часто срываются и кричат. А бывает, что вообще перестают заниматься его воспитанием, решив «что вырастет, то вырастет».

Не редко родители пытаются привить такому малышу строгую дисциплину, жестоко пресекая все его выходки и непослушание. Ребенка наказывают за малейшую провинность. Однако такое воспитание только усугубляет проблемы поведения ребенка. Он становится более замкнутым, неуверенным, непослушным.

Перегибать в отношении детей с СДВГ нельзя, чтобы к уже имеющимся нарушениям не добавились новые проблемы (заикание, недержание мочи и прочие). К каждому ребенку с СДВГ необходимо найти свой подход, учитывая его неврологические особенности.

Что же делать родителям?

1. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребенком учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к настроению взрослого. Родительские эмоции захлестнут его и станут препятствием для эффективных действий.

2. Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же привычное для ребенка время.

3. Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

4. По-возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.

5. Неоценимую помощь гиперактивному ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, очень полезен массаж. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность. Хорошо зарекомендовал себя при коррекции гиперактивности метод песочной терапии (sandplay).

При воспитании гиперактивного ребёнка мама и другие близкие, должны избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой – постановки завышенных требований, которые ребёнок не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказаниями.

Родителям нужно помнить, что частое изменение указаний и колебания вашего настроения оказывают на таких детей гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на других.

Уважаемые родители, так же важно знать, что сопутствующие нарушения в поведении поддаются исправлению, но процесс улучшения состояний ребёнка занимает обычно длительное время и наступает не сразу. Поэтому от Вас потребуются большие усилия и огромное терпение.

Шпаргалка для родителей, или правила воспитания гиперактивных детей.

Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребёнку взрослых людей.

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребёнка. Хвалите его в каждом случае, когда он того заслужил, подчёркивайте успехи, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребёнка.
- Избегайте категоричных слов и выражений, жёстких оценок, упрёков, угроз, которые могут вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати», а лучше попробуйте переключить внимание малыша и если удастся, сделайте это, легко, с юмором.
- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом, не унижайте ребёнка.

Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановке в семье.

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную территорию). В оформлении желательно избегать ярких цветов. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающих предметов.
- Старайтесь поддерживать дома чёткий распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Определите для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением контролем, но не слишком жёстко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
- Избегайте по возможности скопления людей. Пребывания в крупных магазинах, на рынках и т. д.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребёнка с близким взрослым, на развитие способности, как взрослого, так и ребёнка почувствовать друг друга, сблизится эмоционально.

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность **игра**, поскольку она близка и понятна ребёнку. Несколько вариантов игр в домашних условиях с гиперактивным ребёнком, с целью эмоционального сближения друг с другом:

«Будь внимателен»

Ребёнок выполняет по команде взрослого гимнастическое упражнение по словесной команде, например: по команде «Зайчик» - прыжки на месте; «Птицы» - взмахи руками; «Лягушки» - присесть и скакать вприсядку и так далее. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

«Час тишины и час можно»

Эта игра даст возможность ребёнку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением. На сигнал «Час тишины» ребёнок должен вести себя тихо, спокойно разговаривать, рисовать. А на сигнал «Можно» разрешается бегать, прыгать, кричать. Лучше заранее оговорить, какие конкретно действия разрешены, а какие запрещены.

«Клубочек»

Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Скажите ему, что это не простой, а волшебный клубок. Как только он начнёт его сматывать, то сразу же успокоится.

«Археология»

В таз с песком или крупой опустите кисти рук и засыпьте их. Предложите ребёнку «откопать» ваши руки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей. Как только он закончит раскопки, поменяйтесь с ним ролями.

«Подхвати палку»

Это упражнение можно выполнять стоя с гимнастической полкой или сидя за столом – с карандашом. Взрослый придерживает палку или карандаш пальцем и подаёт условленную заранее команду, одновременно отпуская палку. Ребёнок должен подхватить её пока она не упала и становится ведущим.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ.

Несмотря на все неприятные поведенческие особенности детей с гипердинамическим синдромом, они имеют и много положительных качеств, развитию которых родители должны уделить особое внимание.

1. Гиперактивный ребенок обладает креативным творческим мышлением. Он может выдавать массу интересных идей, а если хватит терпения, то и заниматься творчеством. Такой ребенок легко отвлекается, но имеет своеобразный взгляд на окружающий мир.

2. Гиперактивные дети обычно энтузиасты. Они не бывают скучными.

3. Интересуются многими вещами и являются, как правило, яркими личностями.

Такие дети энергичны и деятельны, но часто непредсказуемы.

4. Если у них есть мотив, то они выполняют все быстрее, чем обычные дети.

5. Ребенок с СДВГ очень гибкий, изворотливый, и может найти выход там, где другие не заметят, решить задачу необычным способом.

6. Интеллект детей с СДВГ никак не нарушен. Очень часто они имеют высокие художественные и интеллектуальные способности.

Устранить проблемы, связанные с гиперактивностью у детей вполне выполнимая задача. Главное давать ребенку возможность выплеснуть лишнюю энергию, заинтересовывать учебным процессом, развивать творческие способности, а главное учитывать особенности ребенка при оценке его действий.

Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.

