

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Тема: «ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ГИПЕРАКТИВНЫЙ»

Проблема гиперактивных детей, связанная с так называемым синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), в последнее время всё более актуальна для родителей. Разберем причины возникновения, а также возможные пути преодоления, данной проблемы.

Не каждый возбужденный ребенок относится к категории гиперактивных. Если ваш ребенок полон энергии, если она бьет через край, отчего малыш порой становится упрямым и непослушным - это не значит, что он гиперактивен.

У каждого ребенка время от времени случаются минуты гнева. А сколько детей начинают игровую деятельность, когда пора спать, или балуются в магазине и других общественных местах. То, что ребенок становится как заводной, вовсе не считается признаком гиперактивности. Быть может, это временно. Или просто так сложилась ситуация.

Вот здесь и кроется главное отличие ребенка живого, активного от гиперактивного.

Под гиперактивностью принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственную активность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением. Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем возрасте. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость часто приводит к конфликтам в семье и детском саду.

Очень многие резвые, шустрые дети, на которых взрослые спешат навесить ярлык гиперактивности, вполне управляемы. Хотя и требуют определенного подхода. Как же отличить просто активного ребенка от гиперактивного?

Гиперактивный ребенок искренне хотел бы сдержаться, но не может. В его поведении нет злонамеренности. Он не может владеть собой. Им владеют противоречивые желания, неосознанные влечения, хаос, тревога, страх, агрессия. То есть при всей своей внешней активности внутренне он совершенно пассивен. Гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях - дома, в гостях, в кабинете врача, в магазине, на улице - будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете. И на него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Он просто не может остановиться. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных и живых, которых можно уговорить, наказать, в конце концов. С гиперактивными это бесполезно.

Двигательная расторможенность сочетается у гиперактивного ребенка с пониженным вниманием. Оно хаотично переключается с одного предмета на другой, которые случайно оказываются в поле его зрения. Он хватается то за одну деятельность, то за другую и ничего не доводит до конца. Часто отвечает невпопад, не вдумываясь в смысл вопросов. В группе постоянно выскакивает вперед, а выйдя выступать, не знает, что говорить. Не слушает обращенную к нему речь. Ведет себя так, будто рядом никого нет. С детьми играть не умеет, пристаёт к ним, чуть - что начинает драться. Имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, у них отсутствует интерес к занятиям, требующим внимания, сосредоточенности и системы.

Замечания и наказания действуют на него ненадолго (если действуют вообще). И немудрено, ведь такой ребенок действительно не может сдерживаться.

Очень важен физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Разберем, что важно делать родителям гиперактивного ребенка в зависимости от решаемой проблемы.

Основная задача родителей – постоянная ежедневная поддержка своего чада, с помощью которой, ребенок справится с трудностями и станет практически здоровым.

Проблема №1. Неспособность гиперактивного ребенка регулировать свою моторную активность.

Нервная система у гиперактивного ребенка работает с перегрузом. И если с интеллектом у него все в порядке, то с регулированием своей моторной активности – серьезные проблемы. Он не может усидеть на месте, перестать бегать или прыгать по просьбе взрослого не потому, что плохой, а потому что не получается контролировать свою моторную активность.

Что делать родителям:

1. Организовать строгий режим дня.

Гиперактивным детям, больше, чем всем остальным, необходимо соблюдать строгий режим дня. Да, они, конечно, попытаются его нарушить, но если вы будете неуклонно проявлять твердость, привыкнут. В то же время, естественно, нужно делать поправку на то, что у гиперактивного ребенка, как у автомобиля со слабыми тормозами, тормозной путь длиннее обычного. Поэтому если, допустим, ему пора заканчивать игру, не требуйте, чтобы он сделал это немедленно, а предупредите заранее, что время истекает. Вообще таких детей приходится просить по несколько раз. Это их особенность, и с ней надо считаться.

Строгая дисциплина требуется и от родителей. Однако для них она выражается прежде всего в том, что они должны привыкнуть говорить размеренно и успокаивающе, без раздражения. Трудно? Но ребенку выполнять ваши требования ещё труднее.

Возбудимому ребёнку следует особо тщательно дозировать впечатления. Избыток приятных, ярких впечатлений для него тоже вреден. Но совсем лишать его развлечений и походов в интересные места не стоит. Однако, если вы видите, что он начинает перевозбуждаться, лучше уйти. Только не подавайте этот уход как наказание. Лучше сказать: «Ты устал, пойдем, тебе надо отдохнуть». Пусть у ребенка сохраняются приятные воспоминания от его появления на людях. А то он начнет бояться совершать промахи, и от этого будет вести себя ещё хуже.

Не дергайте ребенка каждую минуту. Он просто отключится и не будет вас слышать. Конечно, он должен знать слово «нельзя», но, как и со всеми детьми, надо стараться, чтобы они на собственном опыте убеждались в пагубных последствиях своих поступков.

1. Создать максимально предсказуемый, устойчивый, правильный и постоянный микромир для ребенка.

Для всех детей очень важна устойчивость их домашнего мира. Любое изменение заведенного порядка может восприниматься как катастрофа и даже вызвать истерику.

Если же «все как всегда» – тогда ребенок спокоен у него достаточно энергии для изучения и исследования этого мира.

Поэтому все, что нужно делать родителям гиперактивного ребенка – создать и поддерживать правильное постоянство домашнего мира для своего ребенка.

Проблема № 2. Низкая способность к концентрации внимания.

Никаких познавательных проблем обычно не возникает в семьях, где до поступления в школу с ребенком просто играют в игры, которые он сам любит: бегать, прыгать, возиться... А если он достаточно гуляет на улице, и у него есть где полазить и покувыркаться дома, то и проблема повышенной подвижности может быть не такой уж острой.

С проблемой низкой концентрации внимания семья в полной мере столкнется в том случае, если родители решат заниматься с ребенком дома чем-либо образовательным или развивающим. В детском саду также.

1. Ребенок отказывается участвовать в занятиях. Он бегают и крутится, отвлекая других детей. А иногда вообще отказывается от участия в занятиях, потому как чувствует, что неспособен соответствовать предъявляемым требованиям.

2. Ребенок участвует в занятиях, но всем мешает:

В детском саду все решается достаточно просто. Грамотный педагог понимает, что гиперактивный ребенок неспособно вместе со всеми заниматься. И будет постоянно нагружать его различными поручениями по ходу: принести – отнести – полить цветы – помочь нянечке в каком-нибудь хозяйственном деле - или просто погулять или поиграть в уголке.

Что делать родителям гиперактивного ребенка:

Если вы решили проводить занятия с гиперактивным ребенком:

- Не пытаемся усадить против его воли. В этом случае он будет всю свои силы тратить на то, чтобы усидеть и энергии на само занятие уже не останется. Пускай ползает, ходит или даже бегают во время занятий.

- Тщательно готовимся к занятию – оно должно проходить на одном дыхании. Все материалы должны быть заранее подготовлены. Если только вы отвлечетесь на поиск необходимого или обдумывание следующего шага – внимание ребенка вы потеряли.

- Приучайте к регулярности занятий – тогда ребенок будет заранее на них настраиваться. Старайтесь их не пропускать. Лучше если занятия будут совсем короткими (5 минут), но зато каждый день по три раза. Старайтесь делать их в одно и тоже время.

- Ориентируйтесь на состояние ребенка. Иногда у гиперактивных детей бывают «провальные» дни, когда они забывают все ранее выученное и приобретенное. В этом случае можно сказать, что «Сегодня у тебя не слишком это получается. Ничего страшного. Давай сейчас поиграем, а к этому вернемся следующий раз».

И попробуйте вычислить часы его наибольшей эффективности: с утра, или вечером, сразу после еды, или может после физической нагрузки? А когда лучше вовсе не садится за занятия, а лучше поиграть-побегать? Наблюдайте за ребенком – эти знания еще очень пригодятся вам после его поступления в школу.

Проблема №3. Гиперподвижность.

Дети дошкольного возраста очень много движутся. А уж гиперактивному ребенку движение нужно как воздух. Но как же привести эту энергию в более мирное русло.

Что делать родителям гиперактивного ребенка:

- Не ограничивайте (без крайней нужды) подвижность ребенка. Нельзя наказывать лишением движения: сажать на диван, ставить в угол.

- Организуйте специальное место для спортивного комплекса, снарядов. Там, где можно кувыркаться, лазить, висеть. Это не только снизит «разрушительные» действия ребенка, но и может помочь снизить его травматичность. Все потому, что подобные занятия разовьют гибкость, ловкость и координацию движений.

- Отдайте в кружок или секцию (если есть возможность, обязательно учитывая желание и предпочтения ребенка).

- Особенно подойдут такие, в которых структура занятия включает большое количество движения: занятия гимнастикой, бегом, плаванием, танцевальный кружок. С одной стороны, в них придется много двигаться, с другой – это не бестолковая беготня, а занятия со смыслом и целью.

- Обеспечьте максимальную возможность двигательной активности: ежедневные долгие прогулки, разрешите лазить по мебели, строить домики за диваном и т.д. Зимой нагрузка на нервную систему особенно велика, а возможности «разрядки» ограничены. Поэтому может очень здорово помочь ходьба на лыжах. Или катание на коньках. Ну или катание с ледяных горок до полного изнеможения.

Общие рекомендации родителям гиперактивного ребенка, что важно делать:

1. Закаливать ребенка.

Например, ежедневное обливание ребенка холодной водой или другой приемлемый для вас вариант. Знаете, почему закаливание эффективно и при легочных, и желудочно-кишечных и при нервных заболеваниях?

Холодная вода – это стресс. Организм не понял, что произошло, но готов защищаться: В момент этой подготовки надпочечники выделяют гормон стресса – адреналин. А сражения-то никакого не происходит. Но адреналин-то уже выделился и он начинает работать там, где у организма слабое место. В нашем случае – в нервной системе.

Еще один плюс закаливания для гиперактивного ребенка – при обливании холодной водой или контрастном душе тренируются кровеносные сосуды, а значит – они лучше противостоят нагрузкам и лучше снабжают органы (а в нашем случае – мозг) кровью.

Кроме этого, вылитое на плечи и заливка (не голову!) ведро холодной воды снимет избыточное психомоторное напряжение на коре головного мозга. Оно характерно для гиперактивных детей и именно оно мешает им заснуть, когда спать им на самом деле хочется.

2. Не сидеть дома.

Очень желательно, чтобы гиперактивный ребенок посещал какое-либо детское заведение. После трехлетнего возраста дом для него окончательно становится тесен. Ему нужно общение и разнообразные впечатления, он же подвижен, общителен и легко сходится с людьми, предприимчив и необидчив.

Кроме того, этот опыт для него будет подготовкой к серьезному стрессу - школе. Лучше, чтобы он постепенно обретал социальный опыт общения с другими детьми и взрослыми, приспосабливался к требованиям, да и просто подготавливал иммунную систему.

3. Учить ребенка наблюдать за своим состоянием и сообщать об этом окружающим.

Звучит странно? Тем более, что большинство взрослых не умеет это делать.

А вот если этому учить ребенка с самого юного возраста – у него это отлично получается. Сначала родителям нужно отследить эти «хорошие» и «плохие» периоды у своего ребенка. Тогда мама будет регулярно и подробно сообщать своему ребенку о своих наблюдениях за его состоянием: «Сегодня тебе это не дается. Попробуем завтра», «После садика ты кажешься очень возбужденным. Давай попробуем принять душ, а потом будем заниматься?», » В этот раз у тебя все просто и замечательно получилось. Пожалуйста, запомни это состояние». И тогда скоро ребенок может сделать и свое наблюдение: «Я сейчас злой и голодный. Меня покормить надо и я подobreю».

4. Учить ребенка расслабляться.

Это можно делать в форме веселой игры.

Также обязательно нужно призвать на помощь «природных психотерапевтов» – воду и песок. Игры с ними обладают замечательным целительным эффектом – они расслабляют.

Все признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

- чрезмерная двигательная активность;
- импульсивность;
- отвлекаемость-невнимательность.

Диагноз считается правомерным, если наличествуют по меньшей мере восемь из всех симптомов. Так, имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, имеют некоторые другие отклонения от средних возрастных характеристик, что приводит к отсутствию у них интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит, и учебной деятельности.