

Консультация для родителей по теме «Гиперактивный ребёнок в детском саду»

Гиперактивность представляет собой совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Диагноз гиперактивности обычно ставится, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив и плохо себя ведет, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы однозначно подтверждал диагноз гиперактивности (*двигательной расторможенности*). Начало заболевания начинается младенчестве или в возрасте двух-трех лет. Подобное состояние часто сопровождается нарушениями сна. Когда ребенок сильно устает, гиперактивность усугубляется.

Причины.

В возникновении гиперактивности, по мнению большинства специалистов, важнейшую роль играют те факторы, которые **сказываются на развитии головного мозга в период беременности, родов и младенчества**. Это могут быть инфекции, травмы, преждевременные или трудные роды. Иногда можно говорить о гиперактивности как наследственной черте. Неблагоприятно протекающая беременность. Токсикоз, заболевание внутренних органов матери во время беременности, нервные стрессы. Влияет на центральную нервную систему плода нехватка витаминов и аминокислот. Неблагоприятно воздействуют на ребенка применение женщиной лекарственных препаратов во время беременности, таких как снотворные, гормональные препараты, транквилизаторы.

Гиперактивные дети нуждаются в строгом режиме, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер. Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, **им нужна частая похвала, ободрение и особое внимание**. Очень важно научить членов семьи правильно обращаться с гиперактивным ребенком.

Обязательными должны быть:

- **Утренняя зарядка, подвижные игры на воздухе и длительные прогулки.** Физические упражнения ребенка и подвижные игры позволят снять излишнюю

мышечную и нервную активность. Если малыш плохо спит, лучше вечером также играть в активные игры.

- **Активные игры, которые одновременно развивают мышление.**

- **Массаж.** Он уменьшает частоту пульса, понижает возбудимость нервной системы.

Хорошо бы отдать ребенка в **спортивную секцию**. Показаны такие виды спорта, где ребенок учится соблюдать правила, контролировать себя, взаимодействовать с другими игроками. **Это командные игры.** Такие как, хоккей, футбол, баскетбол.

У гиперактивных детей может проявиться выраженная способность к определенному роду занятий. Например, музыка, спорт или шахматы. Следует развивать это увлечение.

Гиперактивный ребенок зачастую сложен в общении. Родители такого ребенка должны помнить, что малыш не виноват. Строгое воспитание не подходит гиперактивным детям. Нельзя кричать на ребенка, сурово наказывать, подавлять. Общение должно быть мягким, спокойным, без эмоциональных всплесков как положительных, так и отрицательных. Не стоит перезагружать ребенка дополнительными занятиями. **Но и нельзя позволять все такому ребенку**, иначе он быстро начнет манипулировать родителями. Стоит поощрять ребенка даже за незначительные достижения. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач:

1. Стабилизация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно предупредить возникновение новых конфликтных ситуаций.

Возможно, для решения этой непростой проблемы будет лучше обратиться за помощью к специалисту. Ведь часто в семье, где растет гиперактивный ребенок, вокруг него возникает излишнее напряжение, образуется замкнутый круг, из которого с каждым годом все труднее выбраться...

Улучшение состояния ребенка с гиперактивностью зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от позитивного, уравновешенного и последовательного отношения к нему. Близким ребенка требуется

разъяснить его проблемы, чтобы они поняли: его поступки не являются умышленными, и в силу своих личностных особенностей он не в состоянии управлять возникающими сложными ситуациями. Причем хорошо понимать, что происходит с ребенком, должны все без исключения члены семьи, чтобы придерживаться единой тактики воспитания.

В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям **необходимо избегать крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и предъявления повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с педантичностью, жесткостью и наказаниями – с другой.** Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на его здоровых сверстников.

Очень часто родители гиперактивных детей утверждают, что их дети никогда не устают: «В воскресенье Валера побывал в зоопарке, в Петропавловской крепости, в Летнем саду, съездил на салют, а вечером просился гулять во дворе. Он был веселый, активный и подвижный. Даже спать не хотел долго. Уснул в 12 часов ночи», - рассказывает мама. На самом деле Валера, конечно же, очень устал. И именно эта усталость проявилась в виде двигательного беспокойства, которое родители часто принимают за активность. Такие дети очень быстро утомляются, а это приводит к снижению самоконтроля и к нарастанию гиперактивности, от которой страдают и они сами, и все окружающие. Поэтому, чтобы не допустить перевозбуждения, необходимо избегать переутомления ребенка, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей – рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером.

2. Не жалеете усилий на то, чтобы сформировать у ребенка навыки послушания, аккуратности, самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела; развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с

минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов. В процессе подготовки школьных уроков один из родителей должен заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку встать из-за стола, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам.

Каждый раз ребенку следует давать не более 1-2 инструкций, которые должны носить конкретный характер.

Эффективный способ напоминания для детей с нарушениями внимания, памяти и трудностями самоорганизации – это развешивание специальных листов-памяток. Выберите два наиболее важных дела в течение дня, которые ребенок может успешно выполнить. После этого напишите напоминания об этих делах на листах. Листы вывешиваются на специальной «доске объявлений» в комнате ребенка или, как вариант, на холодильнике. На листах-памятках полезно дать информацию не только в письменной, но и образной форме, т. е. можно сделать рисунки, соответствующие содержанию предстоящих дел (*например, «Помой посуду» – изображение тарелки*). После выполнения соответствующего поручения ребенок должен сделать на листе специальную пометку.

Еще один способ воспитания навыков самоорганизации – применение цветовой маркировки. Например, если для занятий по разным школьным предметам завести тетради определенных цветов (*зеленые по природоведению, красные по математике, синие по письму*), то в дальнейшем их легче находить. Когда тетрадь будет закончена, ее можно положить в папку такого же цвета. При необходимости это поможет без лишних временных затрат найти записи по ранее пройденному учебному материалу.

Для наведения порядка в комнате также могут помочь цветовые обозначения: ящикам письменного стола присвоим красный цвет, ящикам для одежды – синий, для игрушек – желтый. Значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, позволяет успешно решить поставленную задачу.

3. Как научить ребенка с гиперактивностью уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с людьми?

Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их выполнение. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой ограничение (*временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, просмотр телепередачи, любимой игры*). При этом желательно, чтобы ребенок знал, какие действия будут введены взрослыми за нарушение того или иного запрета. **В свою очередь, родители должны быть очень последовательными при исполнении ограничений.** В противном случае ребенок каждый раз будет жертвой настроения мамы или папы и станет бояться не конкретного наказания со стороны взрослого, а любой неожиданной «эмоциональной бури». Все это приведет лишь к тому, что ребенок начнет стараться скрывать происшествия от родителей, и детско – родительские отношения ухудшатся.

Если взрослый хочет добиться того, чтобы его гиперактивный ребенок выполнял указания и просьбы, надо **научиться давать инструкции для него.** Прежде всего, указания должны быть немногословными, и содержать не более 10 слов. В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Родители не должны давать ребенку несколько заданий сразу, например: « Иди в детскую, убери игрушки, потом почисти зубы и приходи за стол...» Лучше дать те же указания, но отдельно, добавляя следующее только после того, как выполнено предыдущее. Причем необходимо, чтобы задания были выполнимы для ребенка и физически, и по времени. Их выполнение необходимо контролировать.

В силу своей импульсивности гиперактивному ребенку трудно по первому требованию взрослого переключиться с одного вида деятельности на другой. Иногда лучше за несколько минут до начала новой деятельности предупредить его об этом. К примеру, если ребенок смотрит телевизор, а родителям нужно идти в магазин, можно сказать ему: «Через 10 минут мы выключаем телевизор. Хорошо?» Причем чтобы не вызвать агрессии ребенка, лучше если по истечении этих 10 минут ему напомните не вы, а звонок будильника или кухонного таймера. В том случае, когда ребенок правильно выполняет поставленные условия, он заслуживает вознаграждения, и здесь уместно использовать систему поощрений и наказаний, о которой шла речь выше.

Для развития тонкой моторики и общей организации движений полезно включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, каратэ (но не силовой борьбой, боксом – т. к. они потенциально травматичны, а непосредственный телесный контакт приводит к перевозбуждению).

4. Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

«Скорая помощь» гиперактивным детям

1. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
2. Задать неожиданный вопрос.
3. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
4. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
5. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
6. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
7. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
8. Оставить в комнате одного, (если это безопасно для его здоровья).



Профилактическая работа с гиперактивным ребенком

1. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
2. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заранее заведенный будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
3. Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
4. Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детского сада и дома.
5. Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.
6. Перед началом занятия ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.

