

Консультация для родителей о гиперактивных детях

Что необходимо знать о гиперактивности?

Что такое гиперактивность?

«Активный» - от латинского «actives» - деятельный, действенный. «Гипер» - от греческого «Нурер» - над, сверху – указывает на превышение нормы.

Гиперактивность у детей проявляется не свойственными для нормального, соответствующему возрасту, развития ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью и гиперактивностью.

Первые проявления гиперактивности можно наблюдать в возрасте до 7 лет. Пики проявления данного синдрома совпадают с пиками психоречевого развития. В 1 – 2 года, 3 года и 6-7 лет. В 1-2 года закладываются навыки речи, в 3 года увеличивается словарный запас, в 6-7 лет формируются навыки чтения и письма

Отмечают три основных блока проявления гиперактивности: дефицит внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность. Иногда к проявлениям гиперактивности также относят расстройство восприятия. Повышенная активность способствует появлению трудностей в учебе и трудностей принятия любви окружающих, а проблемы восприятия проявляются в неадекватном восприятии окружающей среды (букв, слов и т. д.) и родительской любви.

К подростковому возрасту повышенная двигательная активность, как правило, исчезает, а импульсивность и дефицит внимания остаются. Поведенческие нарушения сохраняются почти у 70% подростков и 50% взрослых, имевших в детстве диагноз гиперактивности.

В основе гиперактивности, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), которая и является причиной возникновения школьных проблем примерно половины неуспевающих учащихся.

Несмотря на то, что этой проблемой занимаются многие специалисты (педагоги, дефектологи, логопеды, психиатры, психологи), в настоящее время среди родителей все еще бытует мнение, что Гиперактивность – это всего лишь поведенческая проблема, а иногда и просто «распущенность» ребенка или результат неумелого воспитания. Но педагоги и родители могут предположить. Что их ребенок гиперактивен и получить консультацию у невропатолога, т.к. диагноз гиперактивности – это медицинский диагноз, право, на постановку которого имеет только специалист. При этом диагноз ставится только после проведения специальной диагностики, а никак не на основе фиксации излишней двигательной активности ребенка.

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей, прежде всего, являются патология беременности, родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша, генетическая обусловленность. В 85% случаев возникновения гиперактивности диагностируется патология беременности и (или) родов.

«Как выявить гиперактивного ребенка»?

Диагноз «синдром гиперактивности» ставит невропатолог, и у некоторых детей в карте это отмечено. В таких случаях можно сразу начать соответствующую диагнозу коррекционную работу. Если диагноз отсутствует, а у ребенка день за днем проявляются отдельные признаки гиперактивности, тогда взрослые (воспитатель, учитель, психолог, родители) проводят дополнительные наблюдения за ним. Можно использовать следующую анкету для выявления гиперактивного ребенка.

Анкета « Признаки импульсивности»

Заполните бланк ответов.

Ребенок	Да	Нет
1. Всегда ли находит быстрый ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный, но очень быстрый)		
2. У него часто меняется настроение		
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя		

4.	Ему нравится работа, которую можно сделать быстро		
5.	Обидчив, но не злопамятен		
6.	Очень чувствуется, что ему все надоело		
7.	Быстро, не колеблясь, принимает решения		
8.	Может резко отказаться от еды		
9.	Нередко отвлекается на занятиях		
10.	Когда кто-то из ребят на него кричит, он тоже кричит в ответ		
11.	Обычно уверен, что справиться с любым заданием		
12.	Может нагрубить родителям, педагогу		
13.	Временами кажется, что он переполнен энергией		
14.	Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит		
15.	Требует к себе внимания, не хочет ждать		
16.	В играх не подчиняется общим правилам		
17.	Горячится во время разговора, часто повышает голос		
18.	Легко забывает поручения взрослых, увлекается игрой		
19.	Любит организовывать и предводительствовать		
20.	Похвала и порицание действует на него сильнее, чем на других		

Если в графе «Да» отмечено 15 –20 ответов, это может говорить о высокой степени импульсивности, 7-14 – о средней степени, 0-5 – о низкой степени.

Критерии выявления гиперактивного ребенка

Высокая двигательная активность

Утверждение		Да	Нет
1.	Беспокоен в движениях (барабанит пальцами, забирается куда-либо)		
2.	Ерзает на месте		
3.	Находится в постоянном движении		
4.	Очень говорлив		
5.	Спит намного меньше даже в младенчестве		

Дефицит активного внимания

Утверждение		Да	Нет
1.	Непоследователен в поведении		
2.	Имеет трудности в организации		
3.	Имеет много незаконченных проектов		
4.	Не слышит, когда к нему обращаются		
5.	С большим энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его		
6.	Теряет вещи		
7.	Избегает задач, которые требуют умственных усилий и скучных заданий		
8.	Часто бывает забывчив		

Импульсивность

Утверждение		Да	Нет
1.	Не может регулировать свои действия		
2.	Не умеет подчиняться правилам		
3.	Отвечает до того, как его спросят		
4.	Не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях		

5.	Часто вмешивается в разговор, прерывает говорящего		
6.	Плохо сосредотачивает внимание		
7.	Не может отложить вознаграждение		
8.	Вариативность поведения (на одних занятиях спокоен, на других - нет)		

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных критериев, педагог может предложить, что ребенок, за которым он наблюдает, является гиперактивным.

Помощь гиперактивному ребенку

Включение в обучении игровых ситуаций – это один из способов, способствующих эмоциональной стимуляции ребенка и более его успешному освоению знаний.

Специалисты утверждают, что некоторые дети с диагнозом «синдром гиперактивности» обладают достаточно высокими компенсаторными возможностями. Однако для включения компенсаторных механизмов необходимо наличие определенных условий:

- ❖ Ребенок должен развиваться в благоприятной обстановке без интеллектуальных перегрузок, с соблюдением режима, в ровной эмоциональной атмосфере.
- ❖ Начальное обучение должно проходить по программе 4 хлетнего обучения.
- ❖ Медикаментозная коррекция.
- ❖ Лечение и воспитание должно проводиться комплексно, при участии невролога, психолога, педагога и обязательно родителей.

Если перечисленные меры не приняты, то Гиперактивные дети уже в 1-2 классах испытывают трудности в обучении, а иногда, несмотря на неординарные способности, даже остаются на второй год. Если все условия выполняются, то большинство детей успешно адаптируются в массовой школе через 3-4 года.

➤ Врач, наблюдающий за ребенком проводит соответствующее лечение. Другая не менее важная функция врача – разъяснение родителям причин возникновения причин гиперактивности и разработка индивидуальной программы помощи ребенку. Он должен объяснить, что поведенческие проблемы ребенка невозможно решить волевыми усилиями. Ребенок ведет себя именно таким образом не потому, что хочет досадить взрослым, не назло им, а потому что у него имеются физиологические проблемы. Для разъяснительной работы врача-невролога можно пригласить на родительское собрание.

➤ Психолог, совместно с педагогом и родителями, проводит психологическую коррекцию, эмоциональной сферы и поведения ребенка.

➤ Главной задачей родителей является обеспечение общего эмоционально – нейтрального фона развития и обучения ребенка. Кроме того, родитель отслеживает эффективность проводимого лечения и сообщает о его результатах специалистам.

➤ Педагог, приняв к сведению рекомендации, осуществляет процесс обучения ребенка, учитывая его индивидуальные особенности развития и поведения, семейную обстановку.

Только в случае подобного комплексного подхода происходит последовательное единое воспитание и обучение гиперактивного ребенка, что способствует реализации потенциала ребенка и снижению его эмоционального напряжения.

Три основные направления в работе с гиперактивными детьми:

1. Развитие дефицитарных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля).
2. Отработка конкретных навыков взаимодействия с взрослыми и сверстниками
3. При необходимости должна осуществляться работа с гневом.

Развитие дефицитарных функций

Необходимо руководствоваться следующими правилами. Коррекционную работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной отдельной функции. Это связано с тем, что гиперактивному ребенку трудно одновременно быть и внимательным, и спокойным, и импульсивным.

Когда в процессе занятий будут достигнуты устойчивые положительные результаты, можно переходить к тренировке одновременно двух функций. И лишь затем использовать те упражнения, которые бы развивали три дефицитарные функции одновременно.

Отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Первоначальная работа с гиперактивным ребенком должна осуществляться индивидуально. На этом этапе ребенка можно обучить не только слушать, но и слышать – понимать инструкции взрослого: проговаривать их вслух, формулировать самому правила поведения во время занятий и правила выполнения конкретного задания. Желательно на этом этапе также выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний, которая поможет ему впоследствии адаптироваться в детском коллективе. Следующий этап – вовлечение гиперактивного ребенка в групповые виды деятельности тоже проходит постепенно: сначала включают в малую подгруппу детей (2 – 4 человека) и только потом приглашают участвовать в групповых занятиях. Все занятия должны проводить в занимательной форме, необходимо побольше играть.

Обязательно должна проводиться работа с гневом.

Способы выражения гнева в приемлемой форме

Один из способов выражения гнева – перенос чувств на неопасные объекты – рекомендуется обучать в основном маленьких детей, которые не всегда могут выразить спомощью слов свои мысли и тем более чувства. Для работы с такими детьми в арсенале взрослого должны быть резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, мишени с дротиком, «стаканчик для крика», кусочек мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т. д.

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме. Такая техника работы с гневом особенно будет полезной для работы с робкими, неуверенными в себе детьми, но в то же время может быть недопустимой при коррекции чрезмерно открытого ребенка.

Способы выражения (выплескивания гнева)

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказывать все свои отрицательные эмоции.
5. Подраться с братом или сестрой.
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
7. Пускать мыльные пузыри.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по коридору школы, детского сада.
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
13. Погоняться за кошкой (собакой).
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15. Передвинуть в квартире мебель (Например, журнальный столик).
16. Поиграть в настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
17. Постирать белье.
18. Отжаться от пола максимальное количество раз.
19. Сломать несколько игрушек.
20. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «кто быстрее пробежит».
21. Стучать карандашом по парте.
22. Скомкать несколько листов бумаги, а потом их выбросить.
23. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.

24. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

Шесть рецептов избавления от гнева для родителей (если родители не могут справиться со своими эмоциями)

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Слушайте своего ребенка. ➤ Проводите вместе с ним как можно больше времени. ➤ Делитесь с ним своим опытом. ➤ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. ➤ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
№2	Следите за собой особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно возможно). ➤ Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: ➤ «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: ➤ «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Примите теплую ванну, душ. ➤ Выпейте чаю. ➤ Позвоните друзьям. ➤ Сделайте «успокаивающую» маску для лица. ➤ Просто расслабьтесь, лежа на диване. ➤ Послушайте любимую музыку.
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите ➤ Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.
№6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к всевозможным событиям.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Изучайте силу и возможности вашего ребенка. ➤ Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя. ➤ Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во времени длительной поездки и т. д.

Рекомендации для родителей по работе с гиперактивным ребенком

• Ребенок ни в коей мере, ни виноват, что он такой, и что дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве даже ухудшат его.

• С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, желательно, чтобы не было криков и приказаний, но и восторженных

интонаций, эмоционально – приподнятого тона. Эмоции могут его захлестнуть и станут препятствием для успешных дальнейших действий.

- Довольно часто гиперактивные дети обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и быстро «схватывают» информацию, отчего у родителей создается впечатление, что обычная программа обучения в детском саду или школе слишком примитивна для них, и они записывают ребенка в различные кружки и факультативы. Однако завышенные требования к таким детям и увеличение учебных нагрузок зачастую ведут к переутомляемости, капризам и отказу от учебы вообще.

- Бывает, что родители выбирают тактику вседозволенности, и очень быстро смысленный ребенок начинает манипулировать родителями. А поскольку такому ребенку для ощущения собственной безопасности просто необходимы четкие границы дозволенного и обязательная «обратная связь» от взрослого, то в этом случае поведение только усугубляется.

- Гиперактивному ребенку, как правило, делают огромное количество замечаний и дома, и в детском саду, и в школе, в связи с этим страдает его самооценка, поэтому надо почаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Нельзя, однако, забывать, что недопустима похвала неискренняя, незаслуженная. Все дети, а особенно гиперактивные (и особо чувствительные), быстро «раскусят» вас и перестанут доверять.

- Однако, помня о том, что гиперактивному ребенку для укрепления уверенности в себе необходимы похвала и одобрение взрослых, нельзя забывать и о том, что хвалить ребенка надо не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

- Если взрослый хочет добиться, 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 сразу 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 проконтролировать.

- Запретов для ребенка должно быть немного (например, нельзя брать спички, нельзя гулять одному и т. д.), они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в очень четкой и непреклонной форме. При этом ребенок, должен знать какие санкции будут введены взрослыми за нарушение того или иного запрета. В противном случае ребенок каждый раз будет жертвой настроения родителей и будет бояться не конкретного наказания со стороны взрослого, а любой неожиданной «эмоциональной бури». Все это приведет лишь к тому, что ребенок начнет стараться скрывать происшедшее от родителей, и детско-родительские отношения ухудшатся.

- В повседневном общении с гиперактивными детьми родители должны избегать резких запретов, начинающихся словами «нет» и «нельзя». Так как из-за своей импульсивности, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессией. В этом случае надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, а во - вторых не говорить ребенку «нет», а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок носится, как вихрь по квартире, можно предложить ему два или три других занятия: побегать во дворе или послушать чтение взрослого. Если ребенок швыряет игрушками или вещами, то можно предложить ему игры с водой (например, «Шариковый бой»).

- Гиперактивному ребенку трудно переключиться по первому требованию взрослого с одного вида деятельности на другой. Иногда лучше за несколько минут предупредить его об этом. Например, родитель говорит: «через 10 минут выключим телевизор и ты пойдешь спать. Хорошо?»

А чтобы не вызвать агрессию ребенка, лучше по истечении времени напомните не вы, а сигнал будильника. В том случае, если ребенок правильно выполняет поставленные условия, он безусловно заслуживает вознаграждения, и здесь уместно использовать систему поощрений и наказаний, о которой шла речь выше.

- Очень часто родители гиперактивных детей утверждают, что их дети никогда не устают. Но это не так. Просто очень часто усталость проявляется в виде двигательного беспокойства, которое родители 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 их родители, и все окружающие. Поэтому, чтобы не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить

пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.

- Соблюдения дома четкого режима (распорядка дня – тоже одно из важнейших условий успешных действий при взаимодействии с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнение домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же время, известное ребенку. Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в строго определенное (фиксированное) время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

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

- Очень часто родители гиперактивного ребенка, стремясь дать возможность своему чаду израсходовать избыточную энергию, записывают их в спортивные различные секции. К сожалению, это не всегда способствует успокоению ребенка. Кроме того, большое значение имеет стиль преподавания взрослого. Если тренер придерживается авторитарного, жесткого стиля воспитания, если во время пребывания ребенка в кружке, он подвергается многочисленным наказаниям и ограничениям со стороны взрослого, то, скорее всего это, будет способствовать только нарастанию гиперактивности. Если секцию посещает большое количество детей, они заняты только групповыми видами занятий (например, игра в волейбол, футбол), и гиперактивный ребенок не взаимодействует с тренером один на один, то, очевидно, что он вряд ли успокоится, а после занятий дома должен будет выплеснуть накопившуюся энергию. Хорошо, когда ребенок занимается, например, плаванием, бегом и др. видами спорта. Но бывают случаи, когда ребенок так и не может приспособиться к занятиям в многочисленной группе сверстников. В таких ситуациях совместные с родителями занятия принесут больше пользы.

- Полезны гиперактивному ребенку и спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

«Скорая помощь» при работе с гиперактивным ребенком

1. Отвлечь ребенка от его капризов.
2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
3. Задать неожиданный вопрос.
4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
5. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
7. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
9. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
10. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
11. Не настаивать на том, чтобы ребенок, во что бы ни стало, принес извинения.
12. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

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 заведенный заранее 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, в классе, 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.

Дополнительная информация для родителей

Три «западни», которые подстерегают родителей при воспитании гиперактивного ребенка

Западня	Содержание	Пути преодоления
№1	Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом	Больше общаться с ребенком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать по «душам»
№2	Недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребенка	Составить список запретов и четко следовать ему. Составить список: что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)
№3	Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом	Работу с гневом родители могут осуществлять, используя «Лестницу гнева»

Нарушения функционирования различных систем у гиперактивных детей

❖ Электроэнцефалографические исследования выявляют изменения биоэлектрической активности головного мозга, нарушения структурно- функциональной организации левого полушария, незрелость системы регуляции уровня внимания, незрелость системы коркового торможения и т.д.

❖ Нейропсихологические исследования выявляют низкий психический тонус, повышенную истощаемость. Пробы на динамический праксис обнаружили связь развития тонкой моторики с повышенной истощаемостью. При утомлении трудности моторики усиливаются, появляется тремор, макро- и микрография.

❖ Гиперактивные дети зачастую испытывали трудности в проговаривании слов и скороговорок. Все это может привести к трудностям в освоении чтения и письма.

❖ Нарушения в развитии речи и трудности в формировании навыков чтения и письма и счета, 66% с диагнозом СДВГ – обнаруживают признаки дислексии и дисграфии, 61% с тем же диагнозом – признаки дискалькулии.