

## ***Гиперактивный ребёнок: лечить или воспитывать?***

(консультация для родителей)

*Тюрькина Л.Н., воспитатель  
МАДОУ «Детский сад № 59»*

Основными признаками синдрома дефицита внимания с гиперактивностью являются **дефицит внимания и двигательная расторможенность**. Такой ребенок излишне подвижен, ему не сидится на месте. Действует он, не задумываясь о последствиях, чрезмерно драчлив, вспыльчив. Выбирает "живые" игры, в которых все сходится к беготне. Но большая беда – отвлекаемость, ни одно дело не доводит до конца.

Для того чтобы сгладить синдром дефицита внимания с гиперактивностью, необходимо соблюдать ряд рекомендаций:

1. Ознакомьтесь с информацией о природе и симптомах синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности его проявлений во время пребывания ребенка в детском саду.

2. Вместе с ребенком обратитесь за помощью к психологу детской поликлиники.

3. Поощряйте ребенка.

4. Обеспечьте для такого ребенка возможность быстрого обращения за помощью.. Не ждите, пока деятельность ребенка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу.

5. При каждом подходящем случае давайте ребенку возможность принимать на себя ответственность. Например, ребенок должен убирать за собой посуду после еды.

6. Придерживайтесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребенка.

7. Обеспечивайте для ребенка индивидуальные условия, которые помогают ему быть более организованным.

9. Всегда помните: необходимо договариваться с ребенком.

Активный ребёнок – хорошо это или плохо? Конечно, хорошо! Всегда послушный, тихий, спокойный, малоподвижный ребёнок – скорее всего, нездоров или имеет серьёзные психологические проблемы.

Активный ребёнок – это малыш, который нормально развивается, много двигается, любит бегать, прыгать, играть со сверстниками и стремится к познанию мира. А чем тогда отличается активный ребёнок от гиперактивного?

### Тест на гиперактивность

Активный \_\_\_\_\_ ребёнок:

- Большую часть дня проявляет активность, предпочитает подвижные игры спокойным (кубики, пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать – с удовольствием слушает книжку, рисует и собирает пазлы.
- Быстро и много говорит, задает большое количество вопросов.
- Легко засыпает, спокойно спит, нет проблем с пищеварением.
- Поведение меняется в зависимости от ситуации. Например, беспокойный и непоседливый дома, малыш может вести себя вполне спокойно в детском саду или в гостях у малознакомых людей.
- Не отличается повышенной агрессивностью, редко сам становится инициатором конфликта.

Гиперактивный \_\_\_\_\_ ребёнок:

- Находится в постоянном движении и не может себя контролировать, даже если он устал, продолжает двигаться, а, выбившись из сил, плачет и устраивает истерики.
- Двигательная активность ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегают, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно.
- С явным энтузиазмом берется за задание, но почти никогда не заканчивает его.
- Не способен надолго сосредоточить внимание, даже на интересном для него занятии.
- Часто \_\_\_\_\_ теряет \_\_\_\_\_ вещи.
- Часто бывает болтливым. Когда говорит, глотает слова, перебивает, недослушивает. Задает много вопросов, но редко выслушивает ответы.
- Гиперактивного ребенка трудно уложить спать, а спит он беспокойно. У него часто бывают кишечные расстройства и склонность к аллергическим реакциям.
- Ребенок в любых условиях: дома, в магазине, детском саду, на улице ведет себя одинаково активно, не реагирует на запреты и ограничения, не подчиняется контролю, самоконтроль тоже отсутствует.
- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, пускает в ход подручные средства: палки, камни...

Обычно гиперактивность сопровождается совокупностью симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Весь комплекс этих симптомов называют синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Основные признаки синдрома – это невнимательность, гиперактивность и импульсивность.

По статистике, синдром нарушения внимания с гиперактивностью встречается почти в пять раз чаще у мальчиков, чем у девочек. Среди детей дошкольного возраста можно выделить подверженных гиперактивности, только в том случае, если повышенная активность ребёнка выходит за рамки здравого смысла и несёт опасность, прежде всего ему самому. Но число таких детей относительно невелико. Более явно гиперактивность проявляется с того момента, как ребёнок начинает учиться в школе. По мере роста и взросления ребёнка симптомы гиперактивности ослабевают.

### Причины гиперактивности:

Специалисты выделяют три группы причин детской гиперактивности: **наследственная предрасположенность; патологические отклонения в течение беременности и родов; психологические травмы в результате неправильного воспитания и нездоровой обстановки в семье.** В группу риска входят дети, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, недоношенные дети.

Главное отличие гиперактивности от особенностей темперамента в том, что это не черта характера ребенка, а нарушение психо-физиологического здоровья, вызванное органическими

повреждениями головного мозга в ходе беременности, родов и раннего периода жизни. У детей с СДВГ имеется минимальная дисфункция головного мозга; размеры лобных долей правого полушария, отвечающие за планомерность действий и за контроль поведения, у них меньше, чем у их здоровых сверстников, вследствие чего характерные отклонения в поведении часто сочетаются с плохой координацией движений. Они отличаются эмоциональной неустойчивостью, некоторой задержкой развития, трудностями восприятия и усвоения учебного материала, дефектами речи и легкими неврологическими нарушениями, выявляемыми при медицинском обследовании. Это очень важно помнить тем родителям, которые считают, что их ребенок просто ленился и безобразничает потому, что они воспитывали его недостаточно строго. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) требует индивидуального подхода и лечения, ведь речь идет о нарушениях функций мозга и неврологических отклонениях.

Методы лечения СДВГ подбираются врачом, с учетом функциональных нарушений и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Независимо от того, какие методы лечения назначает врач, успешность лечения во многом зависит от поведения родителей, их доброго, спокойного и последовательного отношения к ребенку и отношений в семье. Ведь, если не изменить обстановку, в которой воспитывается малыш, и отношение к нему взрослых, результат лечения не может быть достигнут. Вот почему современные подходы к лечению детей с СДВГ рекомендуют семейную психотерапию, на сеансах которой родители начинают понимать, что непоследовательность требований и колебания их настроения оказывают на детей глубокое негативное воздействие, усугубляя проявления болезни и неадекватного поведения. Тем более, что одной из причин данного заболевания и часто провоцирующим фактором является неправильное воспитание и нездоровая обстановка в семье. Хорошего результата лечения ребенка можно добиться только при активной работе родителей по изменению собственного поведения и отношения к ребенку, и созданию условий, необходимых для формирования здоровой психики и адекватного поведения ребенка.

Как себя вести родителям.

Чтобы помочь своему малышу преодолеть проблемы, родителям необходимо начать с себя: стать более организованными, научиться спокойно вести себя в любой ситуации, уделять больше внимания ребенку, проявляя терпение, доброту и разумную строгость. Если нарушения поведения являются реакцией ребенка на проблемы в семье, развод родителей, неадекватное и непоследовательное отношение к нему взрослых, важно оградить ребенка от источников проблем.

В первую очередь, родителям необходимо избегать крайностей в воспитании ребенка: как проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, так и излишней строгости, требовательности, пунктуальности, жестокости в наказаниях.

Очень важно научиться внимательно выслушивать то, что хочет сказать ребенок, в противном случае, он не услышит взрослых. Чтобы добиться желаемого без крика родители могут многократно, нейтральным тоном, одними и теми же словами повторять свою просьбу.

Поскольку у детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, они не восприимчивы к выговорам и наказанию, количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму, избегать частого повторения слов "нет" и "нельзя", отказаться от физических наказаний. В то же время, не следует разрешать детям делать все, что им захочется, нужно спокойно объяснить малышу, почему это вредно или опасно, или отвлечь его, переключить внимание на что-то другое. Система запретов обязательно должна сопровождаться альтернативными предложениями. Например, если ребенок начал рисовать на обоях, следует остановить его и дать или прикрепить на стену листок бумаги, на котором можно рисовать. Если начинает бросаться игрушками, нужно дать ему мячик.

При совсем неприемлемом поведении следует наказать ребенка, это может быть словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение чего-то приятного.

Не следует настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало извинился.

Не имеет смысла читать нотации, ребенок все равно их не слышит.

Оберегайте детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с большим скоплением людей (магазинов, рынков и пр).

Необходимо эмоционально поддерживать малыша во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были, хвалить ребенка при каждом его успехе; такие дети очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение, поддержку. Очень

важен эмоциональный контакт с ребенком: добрый взгляд, прикосновение, внимание и общение. В трудной ситуации необходимо обнять малыша, прижать к себе, выслушать, успокоить.

### **Условия, необходимые для формирования здоровой психики и адекватного поведения ребёнка.**

Спокойная психологическая обстановка в семье.

Четкий распорядок дня с обязательными прогулками на свежем воздухе.

Недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать. Ребёнку необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

Контролировать эмоции ему помогут "агрессивные" игры, длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег. Они позволяют сбросить избыток энергии, главное, чтобы ребенок не переутомлялся.

Систематические занятия гимнастикой оказывают общеукрепляющее воздействие на весь организм, способствуют тому, что ребенок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливаются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Особенно полезны упражнения, развивающие межполушарные взаимосвязи (например: одновременные движения правой и левой рукой или ногой).

Упражнения лечебной физкультуры дают желаемые результаты лишь в том случае, если они проводятся регулярно с постепенным увеличением нагрузки под наблюдением врача. С врачом надо обсуждать, какие упражнения более полезны и нравятся ребенку, какие нет, что добавить, а что исключить, не будет ли дополнительная нагрузка вредна для других органов и систем. Детям с

СДВГ, не стоит предлагать эмоциональные игры, участие в состязаниях, олимпиадах.

Приучайте малыша и к спокойным занятиям и играм, всячески поощряйте те виды деятельности, которые предполагают концентрацию внимания. Гиперактивным детям очень полезны игры с песком, крупой, водой, глиной, рисование с помощью пальцев. Это помогает снять напряжение, развивает мелкую моторику, координацию, воображение. Обязательно читайте малышу книги.

Слушание книг развивает не только речь, но и внимание, память, мышление, интеллект.

Работа с ребёнком проводится по нескольким направлениям: необходимо снять напряжение и излишнюю двигательную активность, тренировать внимание и следовать за интересами ребенка, то есть обращать внимание на то, что его заинтересовало, говорить с ним об этом, анализировать.

Обязательно научите малыша расслабляться. Для обретения внутренней гармонии подходят любые методы релаксации. Это может быть йога, арттерапия, сказкотерапия, медитация, аутогенная тренировка.

Как можно чаще говорите ребенку, как сильно вы его любите, ведь главный стимул развития ребёнка – это любовь родителей и сотрудничество с ними.

Мы желаем здоровья Вам и Вашим детям!