

Консультация для родителей на тему «Гиперактивность. Кто такие гиперактивные дети?»

Двигательная активность, подвижность, любознательность являются характеристиками нормального развития ребенка. Но существует группа детей, у которых эти качества достигают патологического уровня. Таких детей называют гиперактивными, т. е. сверхподвижными.

В настоящее время данная проблема приобретает не только психологическую, но и социальную значимость, так как психомоторное беспокойство, расторможенность, повышенная раздражительность мешают таким детям адаптироваться к жизни в обществе, усваивать школьную программу.

Гиперактивность как одно из патологических проявлений является частью целого комплекса нарушений, которые составляют «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ). В развитии этого синдрома считаются доминирующими три группы факторов:

- генетические факторы;
- повреждение центральной нервной системы во время беременности и родов;
- негативное действие внутрисемейных факторов.

Основные проявления СДВГ: гиперактивность, дефицит внимания и импульсивность.

Не менее серьезными вторичными нарушениями являются слабая успеваемость в школе и трудности в общении.

Более или менее отчетливыми проявления СДВГ становятся к 3—4 годам, но уже в раннем детстве такие малыши выделяются среди сверстников высокой чувствительностью к внешним раздражителям, повышенным мышечным тонусом, плохим сном и расторможенностью во время бодрствования.

Настроение гиперактивных детей неустойчивое, наблюдается вспыльчивость, агрессивность, что часто приводит к конфликтам с окружающими. Трудности ребенок испытывает в коллективе сверстников, которые отказываются общаться с ним, мотивируя это его драчливостью и неумением играть.

Критерии выявления гиперактивного ребенка:

Дефицит внимания.

1. Часто не способен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемых заданиях и других видах деятельности.

2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игры, легко отвлекается.

3. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций, испытывает трудности с завершением выполнения уроков или домашней работы (что никак не связано с негативным или протестным поведением).

4. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.

5. Обычно избегает, выражает недовольство и сопротивляется выполнению заданий, которые требуют длительного сохранения внимания.

6. Часто теряет вещи (игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).

7. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

Гиперактивность.

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.

2. Часто встает со своего места во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.

4. Излишне болтлив.

Импульсивность.

1. Часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца.

2. Часто мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

Если симптомы сохраняются на протяжении 6 месяцев и ярко выражены, это свидетельствует о несоответствии психологическим возрастным характеристикам ребенка.

Советы родителям:

- обязательно проконсультируйтесь у специалистов (психолога, невролога);
- воспитывая гиперактивного ребенка, избегайте крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, и установления перед ребенком завышенных требований - с другой стороны;

- старайтесь общаться с ребенком спокойно и сдержанно, сведите к минимуму запреты и слова «нет», «нельзя», исключите из своей речи негативизмы типа «не вертись, я с тобой разговариваю»;

- придерживайтесь «позитивной модели» воспитания, избегайте излишней пунктуальности, жесткости наказаний, всегда хвалите ребенка, когда он этого заслуживает;

- занимаясь с ребенком, давайте ему только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он смог его завершить;

- при объяснении какого-то задания используйте зрительную стимуляцию (рисунки, картинки и др.);

- особенно поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие сосредоточенности, усидчивости, концентрации внимания;

- придерживайтесь четкого распорядка дня и терпеливо требуйте его соблюдения, особенно режима сна;

- ограничивайте пребывание ребенка в больших компаниях;

- не провоцируйте ребенка на шумные игры с участием других детей (идеальный вариант, когда ваш ребенок играет еще с одним, но не более того);

- создайте спокойную атмосферу в семье, не ссорьтесь в его присутствии, не говорите на повышенных тонах;

- каждый день ставьте перед ребенком определенную и совершенно конкретную цель, которую он в силах достичь, обязательно похвалите его за выполнение задания, тем или иным образом поощрите;

- приучите ребенка к занятиям физкультурой, спортом, прогулкам на свежем воздухе, подвижным играм; помогите найти ему какое-то увлечение, хобби, не перегружая ребенка занятиями в разных кружках (это особенно относится к тем случаям, когда ребенок не испытывает особой радости от этих занятий).

Эти советы призваны помочь родителям и педагогам в систематизации жизни ребенка, её рациональной организации, что будет способствовать позитивным изменениям в его личности и поведении.

Предлагаю Вашему вниманию папку-передвижку по теме.

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК



Консультации
для родителей



ПОГОВОРИМ О НАШИХ ДЕТЯХ

Каждый ребенок - индивидуальность. Надо развивать его творческий и интеллектуальный потенциал, способности, любознательность - такие лозунги знакомы всем и каждому.

А что же такое индивидуальность? Как ее развивать?

Современная наука не придумала ничего нового и необычного. Она советует нам, взрослым, чаще вставать на позицию ребенка, пытаться его глазами увидеть окружающее, открыв для себя внутренний мир малыша, оценив его новые, неведомые нам раньше замечательные качества, мы сможем по-новому взглянуть на него, научимся понимать его, на первый взгляд бессмысленные поступки. Несмотря на то, что его поведение никогда не объяснить с помощью нашей, взрослой, логики. Только приняв точку зрения ребенка, мы, наконец, поймем, зачем он это сделал. А, разобравшись, может быть, станем воспринимать его поступки не как баловство и непослушание, а как попытки узнать мир, привлечь наше внимание порадовать нас.

Все дети разные. Но все они нуждаются в нашей любви, ласке, заботе. И все они достойны этой награды: и тихони, и забияки, и задиры, и шалуны.



БЕЗОБИДНЫЙ НЕПОСЕДА

При всей сложности ситуации гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью некоторых мер, например таких:

Старайтесь избегать крайностей: вседозволенности, с одной стороны, и чрезмерной пунктуальности с другой. Хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте его успехи, избегайте запретительных слов, все запреты обязательно объясняйте.



Говорите с ним только спокойным мягким тоном, а давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить, поддерживайте четкий распорядок дня. Для подкрепления устных объяснений используйте наглядные зрительные примеры. Избегайте, по возможности, места большого скопления людей, а во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером, оберегайте вашего "непоседу" от общения с шумными, беспокойными детьми. Оберегайте ребенка от утомления, так как оно ведет к снижению самоконтроля. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию: полезна физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, спортивные занятия.

И в заключение: всегда помните об индивидуальных особенностях ребенка!

ДЕТИ, КОТОРЫХ НЕ ПОНИМАЮТ ВЗРОСЛЫЕ



Они почти всегда возбуждены, непоседливы, невнимательны, с ними трудно и родителям и воспитателям, и педагогам. "Нарушители порядка и спокойствия", "неуправляемые" – самые мягкие эпитеты, которыми награждают этих детей взрослые.

"Он никогда не сидит на месте, не хочет быть спокойным. Он буквально изводит меня, словно не слышит, что я прошу его успокоиться, мне даже кажется, что он делает это специально, чтобы вывести меня!" Этот монолог может продолжить почти любой из вас. Не правда ли?

К сожалению, взрослые не готовы не только понять причины подобного поведения ребенка и проявить терпение, но и взять на себя ответственность за его состояние и поведение.

Как правило, "беспокойность" проявляется достаточно рано – к 2-3 годам, но родители объясняют ее шаловливостью, живостью характера, условиями воспитания и т.п. Сложнее становится в 5-6 лет, когда ребенок сталкивается с необходимостью соблюдения режима дня, расписания занятий, требований учебного процесса при подготовке к школе.

Слабая концентрация внимания, неусидчивость и отвлекаемость, неумение сосредоточиться и довести работу до конца приводят к трудностям обучения. Нередко эти проблемы принимают драматический характер, так как учебные успехи даже на этом этапе подготовки к школе становятся обязанностью ребенка, а родители оказывают все большее давление на него. Собственные неудачи и недовольство взрослых еще больше осложняет ситуацию, ухудшают состояние ребенка.

Поэтому дети становятся беспокойными. Как вовремя обнаружить нарушения в состоянии ребенка и как реагировать на "упрямство и своеволие", можно ли научить неусидчивого ребенка заниматься, как сделать эту работу эффективной? Для этого необходимы консультации специалистов. Но иногда мы сами провоцируем ребенка на "плохое" поведение завышенными требованиями, раздражением, нетерпением.



Поэтому дети становятся беспокойными. Как вовремя обнаружить нарушения в состоянии ребенка и как реагировать на "упрямство и своеволие", можно ли научить неусидчивого ребенка заниматься, как сделать эту работу эффективной? Для этого необходимы консультации специалистов. Но иногда мы сами провоцируем ребенка на "плохое" поведение завышенными требованиями, раздражением, нетерпением.

Казалось бы странный вопрос когда речь и дет о беспокойных, непоседливых, невнимательных детях. Как показывают опросы взрослые выделяют послушание, дисциплинированность и старательность в категорию наиболее предпочтительных качеств ребенка. Но, послушание - это не то качество, которое стоит возводить в ранг главного достоинства ребенка.

Несомненно с послушным ребенком взрослым легче. Во-первых, потому, что взрослые заняты и, естественно, хотят, чтобы ребенок не мешал, был удобен. Во-вторых, потому, что взрослые нетерпеливы и настроены на реализацию своих педагогических притязаний по принципу "сразу и сейчас", без особых усилий, по команде "сказал-сделал". В третьих, что бы мы не говорили о праве ребенка на уважение, внимание, понимание, взрослые ставят во главу угла не проблемы ребенка, а свои желания и требования.



Очень показательны и характерны просьбы взрослых, приходящими на консультацию с "проблемными" детьми: "Помогите справиться сребенком...", "Как заставить...", "Как изменить поведение..." . При этом всегда должен измениться ребенок, и очень редко взрослые готовы изменить свое отношение к нему. Порой их невозможно убедить в том, что ребенок не может быть таким, каким они хотят его видеть. С еще большим трудом и сопротивлением воспринимаются рекомендации изменить отношение к ребенку, "сменить гнев на милость", постараться быть терпеливыми, снисходительными, доброжелательными. Безусловно, все это требует большой работы над собой, но, к сожалению, иначе повлиять на ситуацию невозможно.

Вдумаемся, на что направлена "борьба" с непослушанием. На беспрекословное подчинение ребенка воле взрослых. Представим себе семью(группу), где властвует строгость, требовательность, жестокое отношение, где непоседливые, суетливые, рассеянные дети получают бесконечные замечания и не имеют никаких поощрений. Результат такого отношения - забитый, робкий, (даже если он время от времени проявляет агрессивность), озлобленный, постоянно сдерживающий протест человек, живущий с ощущением несостоятельности и в тревожном предчувствии новых неудач. А разве вы хотите, чтобы ваш малыш вырос таким? Конечно нет. А значит, не остается ничего другого, как поверить в своего ребенка, понять его. Вы можете сделать это, если сами не будете бояться неудач и ошибок, ждать легких побед.

Наберитесь терпения и упорства. Желаю вам удачи!



НЕДОПУСТИМО!

- Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения "терпеть не могу", "ты меря извел", "у меня нет сил", "ты мне недоел", повторяемые несколько раз в день совершенно бессмысленны. Ребенок просто перестает их слышать.
- Не разговаривайте с ребенком между делом, раздраженно показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.
- Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребенок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.
- Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребенок реагирует сильнее, чем на слова.
- Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.
- Разговаривая с ребенком, задавайте вопросы, требующие пространственного ответа.
- Поощряйте ребенка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чем он говорит.
- Не оставляйте без внимания просьбы ребенка. Если просьбу нельзя выполнить по какой-то причине, не отмалчивайтесь, не ограничивайтесь коротким "нет", объясните, почему вы не можете ее выполнить.
- Не ставьте условий для выполнения просьбы, например: "Если ты сделаешь это, то я сделаю то-то". Вы можете поставить себя в неловкую ситуацию.



- Не ставьте условий для выполнения просьбы, например: "Если ты сделаешь это, то я сделаю то-то". Вы можете поставить себя в неловкую ситуацию.

КАК ПОДГОТОВИТЬ НЕПОСЕДУ К ШКОЛЕ

Для того, чтобы ребенок хорошо адаптировался в школе и успешно учился, он должен иметь определенный уровень зрелости тех функций, которые называют школьнозначимыми познавательными функциями, прежде всего, они обеспечивают способность ребенка заниматься учебной деятельностью, сосредоточенно и целенаправленно работать под руководством педагогов.



Одним из главных показателей такой готовности является организация деятельности ребенка. Нарушение организации деятельности и внимания - характерная особенность непосед. Напомним, как это чаще всего проявляется: В 5-6 лет:

- ✓ воспринимает словесную инструкцию (задание), но, начиная выполнять его, делает много ошибок, нередко выполняет только часть задания;
- ✓ быстро отвлекается и не может сосредоточенно работать, не доводит работу до конца;
- ✓ не умеет работать по плану, действует методом проб и ошибок (бессистемно, хаотично);
- ✓ способен принять помощь взрослого, но сам, как правило, не вносит исправления по ходу деятельности.

Особое внимание необходимо уделить развитию речи, памяти, моторных функций: зрительного и зрительно-пространственного восприятия. зрительно-моторных координации. - тех функций, на основе которых идет формирование базовых учебных навыков, (письмо, чтение, счет).

Днем гиперактивных детей бывает трудно уложить спать. В таких случаях можно почитать ребенку, а он пусть полежит. Еще сложнее бывает уговорить такого ребенка вечером, особенно в тех случаях, когда вечером после работы собирается вся семья, затеваются шумные игры.



После ужина желательно минут сорок погулять с ребенком, он может принять теплый душ, а потом можно сделать легкий, расслабляющий массаж - погладить спинку, ноги, руки, погладить по голове. Можно спеть песенку, но не стоит корить ребенка за какие-то проступки, совершенные им в течение дня. Если необходимо в какой-то день изменить режим дня, то нужно предупредить ребенка об этом заранее, обсудить с ним предстоящее посещение театра, поездку за город, поход в гости и т.п. В режиме дня непоседы обязательно должны быть подвижные игры. Они дают ему разрядку, позволяют нормализовать состояние. У ребенка 5-6 лет суточный объем двигательной активности должен быть не менее 2 часов, (это и зарядка, и игры на воздухе, и прогулка).

Часто родители задают вопрос: "Сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы подготовить его к школе?" На этот вопрос нет однозначного ответа. Это зависит не только от ребенка, но и от того, чему вы хотите его научить. Наверное необходимо помнить, что ребенок - дошкольник учится постоянно - разговаривая с вами, спрашивая вас, гуляя, читая вместе с вами книжку, "мешая" вам во время приготовления обеда или уборки квартиры. Поэтому какую-то часть необходимых представлений, сведений, знаний ребенок получает, не садясь специально за письменный стол заниматься. И это правильно и замечательно! Непоседы, часто, задав вопрос и не выслушав ответа, задают следующий, и взрослые, просто перестают отвечать на них. Задача взрослых не только ответить, но и зафиксировать внимание ребенка и на самом вопросе, и на ответе. Еще лучше, если взрослые научатся правильно задавать вопросы сами, заставляя ребенка наблюдать, анализировать, классифицировать.