

Консультация для родителей «Ребенок с синдромом гиперактивности»

подготовила педагог-психолог
Марченко Наталья Викторовна

Двигательная активность свойственна всем детям, но у некоторых детей она достигает патологической степени выраженности, нарушает нормальные взаимоотношения с окружающими.

Причины возникновения синдрома гиперактивности окончательно не выяснены, несмотря на большое количество исследований. На современном этапе считаются доминирующими в развитии синдрома 3 группы факторов:

1. Генетический фактор;
2. Повреждение ЦНС во время беременности и родов;
3. Негативное действие внутрисемейных отношений.

Первые симптомы выявляются чаще всего в 3-4 года в детском саду, в 5-6 лет ситуация обостряется. С 5 до 7 лет критический период для созревания мозговых структур, 6-7 лет становление письменной речи, произвольного внимания. Пик синдрома приходится на период с 7 до 12 лет, именно в это время зреют мозговые структуры, ответственные за мозговую деятельность, внимание, память.

Выделяют следующие признаки гиперактивности:

1. Ребенок находится в постоянном движении, ему крайне сложно себя контролировать, то есть даже если малыш устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

2. Для такого малыша характерны резкие смены настроения. Часто бросается на пол, у него так называемая «сухая» истерика – только крик, без слез. Успокоить ребенка в этот момент практически невозможно.

3. Ребенок быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них, часто убегает или отвлекается.

4. Часто не реагирует на обращение взрослого, хотя и слышит его.

5. Ребенку сложно доводить до конца начатое им дело, даже если оно ему интересно.

6. Ребенка невозможно вовремя уложить спать, а если малыш все-таки заснул, то спит урывками, беспокойно, иногда с криком просыпаясь посреди сна.

7. У гиперактивных детей часто имеются кишечные расстройства (*запоры или диарея*). Не редки всевозможные аллергии.

8. Основная жалоба родителей таких детей на то, что ребенок неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (*дом, магазин, детсад, детская площадка*) ведет себя одинаково активно.

9. Гиперактивный ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию – дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы.

10. Для гиперактивного ребенка характерны следующие общие черты: невнимательность, сверхактивность (*вербальная, двигательная, умственная*) и импульсивность.

Если в возрасте до 7 лет проявляются большинство из перечисленных моментов, требуется консультация специалиста.

Необходимо сначала проконсультироваться с психологом, а потом уже обращаться к невропатологу. Важно не перепутать проявление гиперактивности с различными органическими заболеваниями, а также с темпераментом холерика.

При взаимодействии с гиперактивными детьми родители, как правило, испытывают много трудностей.

Одни пытаются жесткими мерами бороться с непослушанием ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов.

Другие, устав от бесконечной борьбы с ребенком, опускают руки, стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребенка необходимой поддержки.

Третьи, слыша в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить себя в том, что он такой, вплоть до отчаяния и депрессии (*что, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка*).

Однако во всех вышеперечисленных случаях родители неспособны выработать последовательную оптимальную линию поведения в отношении с ребенком, поэтому их действия малоэффективны.

Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:

1. Недостаток эмоционального внимания, подменяемого физическим уходом.
2. Недостаток твердости и контроля воспитания.
3. Неумение воспитать навыки управления гневом, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.

Что же делать?

1. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребенком задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, быстро присоединяется к настроению взрослого. Родительские эмоции захлестывают его и становятся препятствием для эффективных действий.

2. Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же время.

3. Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

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

Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности.

Неоценимую помощь гиперактивному ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, очень полезен массаж. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.

Ну и самое главное – гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии. Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что ОН есть в их жизни.

Родителям надо понять, что улучшение состояния ребёнка зависит не только от назначаемого специального лечения, но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

При воспитании гиперактивного ребёнка мама и другие близкие, должны избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой, постановки завышенных требований, которые ребёнок не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказаниями.

Родителям нужно помнить, что частое изменение требований и колебания их настроения оказывают на таких детей гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на других.

Уважаемые родители, также важно знать, что сопутствующие нарушения в поведении поддаются исправлению, но процесс улучшения состояний ребёнка занимает обычно длительное время и наступает не сразу. Поэтому от вас потребуются большие усилия и огромное терпение.

Посвятите время оценке ваших отношений. Если вы привыкли раздражаться и сердиться каждый раз, когда ваш ребёнок плохо себя ведёт, или если вы всё чаще кричите и наказываете его, но безрезультатно, попробуйте сначала постепенно восстановить отношения. Несколько раз в

день обратите внимание на то, что ребёнок делает хорошо. Если необходимо, создайте для вашего ребёнка такую ситуацию, чтобы он повёл себя хорошо, и похвалите его.

По мере того, как будет меняться ваше отношение к ребёнку, вы заметите, как меняется отношение к вам вашего малыша. Ребёнок, у которого когда-то не было ни одной причины понравиться родителю, теперь будет пытаться найти способ заслужить вашу похвалу.

Рекомендации родителям

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребёнка. Хвалите его в каждом случае, когда он того заслужил, подчёркивайте успехи, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребёнка.

- Избегайте категоричных слов и выражений, жёстких оценок, упрёков, угроз, которые могут вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати», а лучше попробуйте переключить внимание малыша и если удастся, сделайте это, легко, с юмором.

- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом, не унижайте ребёнка.

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть для занятий, игр, уединения (*то есть его собственную территорию*). В оформлении желательно избегать ярких цветов. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающих предметов.

- Старайтесь поддерживать дома чёткий распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

- Определите для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным контролем, но не слишком жёстко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

- Избегайте по возможности скопления людей. Пребывания в крупных магазинах, на рынках и т. д.

- Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

- Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе.

- Постоянно учитывайте недостатки поведения ребёнка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Игры с гиперактивным ребенком

«Будь внимателен»

Ребёнок выполняет по команде взрослого гимнастическое упражнение по словесной команде, например: по команде «Зайчик» - прыжки на месте; «Птицы» - взмахи руками; «Лягушки» - присесть и скакать вприсядку и так

далее. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

«Волшебное слово»

Ребёнок повторяет движения за взрослым, но только в том случае, если тот говорит: *«Пожалуйста!»*

«Час тишины и час можно»

Эта игра даст возможность ребёнку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением. На сигнал *«Час тишины»* ребёнок должен вести себя тихо, спокойно разговаривать, рисовать. А на сигнал *«Можно»* разрешается бегать, прыгать, кричать. Лучше заранее оговорить, какие конкретно действия разрешены, а какие запрещены.

«Клубочек»

Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Скажите ему, что это не простой, а волшебный клубок. Как только он начнёт его сматывать, то сразу же успокоится.

«Археология»

В таз с песком или крупой опустите кисти рук и засыпьте их. Предложите ребёнку *«откопать»* ваши руки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей. Как только он закончит раскопки, поменяйтесь с ним ролями.

«Подхвати палку»

Это упражнение можно выполнять стоя с гимнастической палкой или сидя за столом – с карандашом. Взрослый придерживает палку или карандаш пальцем и подаёт условленную заранее команду, одновременно отпуская палку. Ребёнок должен подхватить её пока она не упала и становится ведущим.