

Семинар для родителей
«РЕБЕНОК С «МОТОРЧИКОМ» или
ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК»
Педагог-психолог
Мартюшева М.А.

В настоящее время все чаще говорят о гиперактивности детей. Многие люди не до конца понимают, что означает это термин, и применяют его ко всем подвижным и активным детям. Однако гиперактивность – это не просто повышенная активность малыша, это нарушение поведенческих реакций ребенка, связанных с нарушением работы мозга. Какой он гиперактивный ребенок? Что делать родителям такого ребенка? Ведь им предстоит столкнуться с массой проблем, научиться корректировать поведение своего чада, помочь ему адаптироваться в детском саду и в школе, а это обычно очень непросто.

Что такое гиперактивность

Сам термин «гиперактивность» означает сильно повышенную активность и возбудимость человека. Гиперактивность наиболее часто встречается у детей, так как они хуже контролируют свои эмоции.

При гиперактивности обычно не уравновешена нервная система. У ребенка возникают поведенческие расстройства, требующие коррекции. В современном мире все больше детей страдают этим расстройством.

С медицинской точки зрения гиперактивность – гипердинамический синдром – это диагноз. Установить его может врач невролог или невропатолог. Чаще всего этот диагноз связан с минимальной мозговой дисфункцией и нарушениями функции ЦНС.

Важно вовремя заподозрить и диагностировать это нарушение, чем потом пожинать плоды непонимания своего чада.

Когда проявляется

Считается, что наиболее ярко синдром гипердинамической активности проявляется в дошкольном (4-5 лет) и начальном школьном возрасте (6-8 лет). Ребенок попадает в детский коллектив и не выдерживает современного темпа обучения.

Признаки

Основные признаки, помогающие распознать гиперактивность ребенка:

- 1. Ребенок обладает повышенной беспричинной двигательной активностью.** Он все время крутится, прыгает, бежит, везде лезет, даже если знает, что нельзя. У него отсутствует процесс торможения в ЦНС. Он просто не может себя сдерживать.
- 2. Не может усидеть на месте,** если его усадить, то он крутится, встает, ерзает, не может сидеть спокойно.

3. **При разговоре часто перебивает собеседника, не выслушивает вопрос** до конца, говорит не по теме, не задумывается.
4. **Не может тихо сидеть.** Даже играя, он шумит, пищит, делает неосознанные движения.
5. Не может выстоять очередь, капризничает, нервничает.
6. **Имеет проблемы при контакте со сверстниками.** Вмешивается в чужие игры, пристаёт к детям, не умеет дружить.
7. Не считается с чувствами и потребностями других людей.
8. **Ребенок очень эмоционален, не имеет возможности контролировать ни положительные, ни отрицательные эмоции.** Часто устраивает скандалы и истерики.
9. **Сон ребенка беспокойный,** днем часто вообще не спит. Во сне ворочается, сворачивается калачиком.
10. **Быстро теряет интерес к занятиям,** перескакивая с одного на другое и не доводя до конца.

Ребенок рассеянный и невнимательный, не может сконцентрировать внимание, часто делает из-за этого ошибки.

Диагностика

Если родители заподозрили у своего ребенка СДВГ, то необходимо обратиться за консультацией к детскому неврологу. Врач назначит соответствующее обследование, которое необходимо пройти. Ведь под симптомами гипердинамического синдрома могут скрываться и более серьезные патологии.

К лечению СДВГ необходимо подходит комплексно. Применяют некоторые процедуры, медикаменты, диеты, но основной упор делается на психологическую коррекцию и правильный подход в воспитании гиперактивного ребенка.

Назначать лекарственные препараты может только врач! Прием лекарств проводится под наблюдение специалиста.

Причины

Основными причинами, которые могут вызывать нарушение функций нервной системы ребенка, а, следовательно, и синдром гиперактивности, специалисты считают следующие ситуации:

- Наследственность (генетическая предрасположенность)
- Повреждения клеток мозга во внутриутробном периоде или во время родовой деятельности.

Это могут быть гипоксия плода, инфекции, родовые травмы.

- Нарушения, вызванные в результате неблагоприятной обстановки в семье, ненормальными условиями обитания, неправильного воспитательного процесса, заболеваниями и травмами после рождения.

По статистически данным гиперактивностью чаще страдают дети мужского пола. На пять мальчиков только одной девочке ставят такой диагноз.

Что делать родителям с гиперактивным ребенком?

Вообще, основная задача родителей – постоянная ежедневная поддержка своего чада. С ней ребенок справится с трудностями и станет практически здоровым. А вот без нее его шансы выйти без потерь из этой ситуации весьма невелики.

Проблема №1. Неспособность гиперактивного ребенка регулировать свою моторную активность.

Если с интеллектом у него все в порядке, то с регулированием своей моторной активности – серьезные проблемы. И он не может усидеть на месте, перестать бегать или прыгать по просьбе взрослого не потому что плохой, а потому что не получается. Поэтому родителям на определенный период времени придется взять эту «неработающую» регуляторную функцию на себя.

Что делать родителям:

1. Организовать жесткий режим дня.

Для гиперактивного ребенка максимальная упорядоченность дня жизненно необходима.

Например, в 21:00 зажигается ночник – стакан кефира с печенькой на столе – душ – сказка – спать. Каждый день. Неизменно. Нет НИКАКИХ «уважительных» причин изменить этот порядок.

Тогда мозг вырабатывается своего рода условный рефлекс, как у той самой собаки Павлова. И тогда к концу всей этой неизменной процедуры ребенок будет уже почти спать... еще одно небольшое усилие – и возбуждение погашено, ребенок уснул. Без этого процедура укладывания может растянуться на часы и вымотать и родителей, и неспособное уснуть непоседливое чадо.

2. Создать максимально предсказуемый, устойчивый, правильный и постоянный микромир для ребенка.

Для всех детей очень важна устойчивость их домашнего мира. И в пространственных характеристиках (стульчик стоит здесь, на кроватке покрывало), и во временных (перед сном мама всегда читает сказку). Любое изменение заведенного порядка может восприниматься как катастрофа и даже вызвать истерику. Почему? А вы представьте, что вы проснулись, и обнаружили на небе два солнца... попробуйте вчувствоваться... панически страшно, да? Мир же изменился! Вот и малыш также реагирует на «ломку» его маленького мира: изменения – это опасность.

Если же «все как всегда» – тогда ребенок спокоен у него достаточно энергии для изучения и исследования этого мира.

А для гиперактивного ребенка его микромир должен быть «суперпредсказуемым». Частая реакция гиперактивного ребенка на «нештатную ситуацию» (то есть опасность) – бестолковая суета: он бежит, кричит, стучит ногами...

Поэтому постоянная беготня для гиперактивного ребенка – это именно такая разрядка, способ справиться со страхом, обидой, волнением... Но в этом случае энергии, сил и возможностей на адекватное его возрасту познание окружающего мира у него не остается.

3. Создать ритуалы.

Этот пункт вытекает из двух предыдущих. Повторяющиеся изо дня в день ритуалы позволят максимально упорядочить микромир ребенка и заложить жесткий режим дня. И вот тут надо фантазировать и использовать интересы ребенка. Я знаю, что многие мамы (с подсказкой или интуитивно) организуют эти ритуальные действия для своего гиперактивного чада.

Проблема №2. Низкая способность к концентрации внимания.

Никаких познавательных проблем обычно не возникает в семьях, где до поступления в школу с ребенком ничем образовательным особо не занимаются. Просто играют с ним в игры, которые он сам любит: бегать, прыгать, возиться... А если он достаточно гуляет на улице, и у него есть где ползать и покувыркаться дома – то и проблема повышенной подвижности может быть не такой уж острой.

С проблемой низкой концентрации внимания семья в полной мере столкнется в том случае, если родители решат заниматься с ребенком дома чем-либо образовательным или развивающим. Ну, и в садике, конечно. Давайте, с садика и начнем.

—Если ребенок отказывается участвовать в занятиях.

На занятиях в садике он бежит и крутится, отвлекая других детей. А иногда вообще отказывается от участия в занятиях, потому как чувствует, что неспособен соответствовать предъявляемым требованиям.

Например, отказывается от музыкальных занятий... хотя дома может с удовольствием танцевать под музыку. И объяснение этого феномена очень простое – дома ребенок сам решает когда, сколько и как танцевать. А на занятиях он должен совершать определенные движения... следить за другими детьми и делать тоже, что и они... слышать музыку... выполнять указания педагога... Слишком много всего...

Что делать родителям гиперактивного ребенка.

Договориться с воспитателем, чтобы он разрешил ребенку присутствовать на

занятиях в удобном ему месте (в уголке, в дверях, под столом). Ему хочется во всем этом участвовать, просто пока он не очень уверен в себе. И когда он почувствует, что к нему не применяется насилие – он решится попробовать присоединиться в те моменты и на тех действиях, в которых он максимально уверен.

Задачей педагога будет сначала объяснить, что Петя во время занятий сидит на скамеечке, потому что у него такая личностная особенность. И объяснить и поддержать его участие в тот момент, когда малыш решится к участию в занятии: «Раньше Ваня не был готов танцевать, а теперь это стало возможным. У него наверняка получится!»

—Если ребенок участвует в занятиях, но всем мешает: бегает, крутится, отвлекает других детей.

В обычном садике все достаточно просто решается. Грамотный педагог понимает, что наше гиперактивное чадо неспособно вместе со всеми лепить слоника. И будет постоянно нагружать его различными поручениями по ходу: принести – отнести – или поиграть в уголке. И ничего трагичного не произойдет, если по итогу его так и не слепит пластилинового животного. Все-таки эта ситуация из серии «и волки сыты, и овцы целы».

Все осложняется в ситуации платных развивалок-обучалок.

Родители гиперактивного ребенка платят деньги, и ожидают занятий с ребенком, а не игр в уголке.

Да и другим родителям может очень сильно не понравиться, что гиперактивный ребенок всех будоражит и воспитатель постоянно вынужден отвлекаться на него. В итоге, могут попросить из группы.

Что делать родителям гиперактивного ребенка:

1. Не отдавать до шести лет в группы, в которых занятия организованы по школьному принципу: дети сидят за партами, пишут в тетрадях и выполняют задания, требующие внимания и усидчивости. Ему больше подойдут группы с игровой обстановкой: дети могут свободно перемещаться, бегать, прыгать, отвечать по желанию.

2. Если проявления синдрома очень сильны (ребенок-«катастрофа») – лучше ограничиться просто садиком. Нервная система ребенка итак слишком перегружена.

3. Если ситуация в «развивалке» накаляется вокруг вашего ребенка – не стоит ждать, пока «выгонят». Лучше уйти самим. Очень важно, как вы объясните это ребенку. Скажите, что он пока просто мал и вы пойдете на следующий год.

4. Если все же ходит в развивалку и ему задают домашние задания – не слишком усердствуйте в их выполнении. Если же он расстроился, что других за их

выполнение похвалили, а его нет – предложите ему: «Ты тоже можешь сделать это задание. Я тебе помогу. Скажи, когда ты будешь готов». Такой подход поможет избежать насилия с вашей стороны и даст ребенку шанс начать формировать свою собственную волю. Громадное достижение для него!

—Если вы решили проводить занятия с гиперактивным ребенком:

И пазлы и мозаику он скорее разбросает, чем будет складывать. Да и скорее всего в трехлетнем возрасте он откажется учить буквы, например. Его нервная система и без букв «кряхтит» от нагрузки... поэтому организм заботливо отвергает еще одну, совершенно бесполезную, на его взгляд.

Что делать родителям гиперактивного ребенка:

1. Не пытаемся усадить. В этом случае он будет всю свои силы тратить на то, чтобы усидеть и энергии на само занятие уже не останется. Пускай ползает, ходит или даже бегает во время занятий.

2. Занятия должны быть очень короткими. Может удержать внимание только две минуты? Отлично! Просто эти две минуты могут повторяться каждый час. Потом будет три, четыре... но все же не больше десяти, пожалуй. Потому как гиперактивный младший дошкольник после десяти минут занятий будет думать только о том, как бы удрать.

3. Тщательно готовимся к занятию – оно должно проходить на одном дыхании. Все материалы должны быть заранее подготовлены. Если только вы отвлечетесь на поиск необходимого или обдумывание следующего шага – внимание ребенка вы потеряли.

4. Приучайте к регулярности занятий – тогда ребенок будет заранее на них настраиваться. Старайтесь их не пропускать. Лучше если занятия будут совсем короткими (5 минут), но зато каждый день по три раза. Старайтесь делать их в одно и то же время.

5. Ориентируйтесь на состояние ребенка. Иногда у гиперактивных детей бывают «провальные» дни, когда они забывают все ранее выученное и приобретенное. В этом случае можно сказать, что *«Сегодня у тебя не слишком это получается. Ничего страшного. Давай сейчас поиграем, а к этому вернемся следующий раз»*.

И попробуйте вычислить часы его наибольшей эффективности: с утра?... или вечером?... сразу после еды?... или, может после физической нагрузки? А когда лучше точно не садится за занятия, а лучше поиграть-побегать? Наблюдайте за ребенком – эти знания еще очень пригодятся вам после его поступления в школу.

Проблема №3. Гиперподвижность

Дети дошкольного возраста вообще много движутся. А уж гиперактивному ребенку движение нужно как воздух. Но как бы привести эту энергию в более мирное русло;)

Что делать родителям гиперактивного ребенка:

1. Не ограничивайте (без крайней нужды) подвижность ребенка. Нельзя наказывать лишением движения: сажать на диван, ставить в угол

2. Организуйте специальное место для спортивного комплекса, снарядов. Там, где можно кувыркаться, лазить, висеть. Это не только снизит «разрушительные» действия ребенка, но и **может помочь снизить его травматичность**. Все потому, что подобные занятия разовьют гибкость, ловкость и координацию движений.

3. Отдайте в кружок или секцию (если есть возможность + желание ребенка).

Особенно подойдут такие, в которых структура занятия включает большое количество движения: занятия гимнастикой, бегом, плаванием, театральная студия, кружок народного танца. С одной стороны, в них придется много двигаться, с другой – это не бестолковая беготня, а занятия со смыслом и целью. Гиперактивные дети любят, когда уважаемый наставник их «организует». Поэтому основная забота – найти такого руководителем кружка, который сможет установить контакт с нашим чадом. Помните, что основное условие для того, чтобы ребенок ходил на занятия – ему должен нравиться педагог.

Очень хороши занятия в бассейне также сочетанием терапевтичности и физической разрядки.

Внимание! Нагрузки профессионального «серьезного» спорта для гиперактивного ребенка абсолютно противопоказаны!

4. Обеспечьте максимальную возможность двигательной активности: ежедневные долгие прогулки, разрешите лазить по мебели, строить домики за диваном и т.д. Зимой нагрузка на нервную систему особенно велика, а возможности «разрядки» ограничены. Поэтому может очень здорово помочь ходьба на лыжах. Или катание на коньках. Ну или катание с ледяных горок до полного изнеможения.

А теперь ряд общих рекомендаций родителям гиперактивного ребенка. Что еще важно делать:

1. Закаливать ребенка.

Плюс закаливания для гиперактивного ребенка – при обливании холодной водой или контрастном душе тренируются кровеносные сосуды, а значит – они лучше противостоят нагрузкам и лучше снабжают органы (а нам особенно важно – мозг!!!) кровью.

2. Не держать дома.

Очень желательно, чтобы гиперактивный ребенок посещал какое-либо детское заведение. После трехлетнего возраста дом для него окончательно становится тесен. Ему нужно общение и разнообразные впечатления, он же подвижен, общителен и легко сходится с людьми, предприимчив и необидчив.

Кроме того, этот опыт для него будет подготовкой к серьезному стрессу - школе. Лучше, чтобы он постепенно обретал социальный опыт общения с другими детьми и взрослыми, приспосабливался к требованиям, да и просто подготавливал иммунную систему к всестороннему обкашливанию и обчихиванию...

3. Учить ребенка расслабляться.

Это можно делать в форме веселой игры.

Вода и песок. Игры с ними обладают замечательным целительным эффектом – они расслабляют. Для того, чтобы использовать целительные свойства воды и песка, совсем не обязательно ехать на море или речку.

Тридцати-сорока минут ежедневного контакта с водой в ванной тоже будет достаточно. Поэтому даем любимому неугомонному чаду водяные пистолеты, брызгалки из флаконов из под шампуня... учим играть в «морской бой» или «водолазов»...

Песок можно заменить тазом с голубой глиной, с фасолью. **Возня с глиной снимет агрессию, расслабит, разовьет фантазию.**

Положительные качества гиперактивных детей

Несмотря на все неприятные поведенческие особенности детей с гипердинамическим синдромом, они имеют и много положительных качеств, развитию которых родители должны уделить особое внимание.

- Гиперактивный ребенок обладает креативным творческим мышлением.

Он может выдавать массу интересных идей, а если хватит терпения, то и заниматься творчеством. Такой ребенок легко отвлекается, но имеет своеобразный взгляд на окружающий мир.

- Гиперактивные дети обычно энтузиасты. Они не бывают скучными.

Интересуются многими вещами и являются, как правило, яркими личностями.

- Такие дети энергичны и деятельны, но часто непредсказуемы.

Если у них есть мотив, то они выполняют все быстрее, чем обычные дети.

- Ребенок с СДВГ очень гибкий, изворотливый, и может найти выход там, где другие не заметят, решить задачу необычным способом.

Интеллект детей с СДВГ никак не нарушен. Очень часто они имеют высокие художественные и интеллектуальные способности.

Устранить проблемы, связанные с гиперактивностью у детей вполне выполнимая задача. Главное давать ребенку возможность выплеснуть лишнюю энергию, заинтересовывать учебным процессом, развивать творческие способности, а главное учитывать особенности ребенка при оценке его действий. Я благодарю вас за внимание! Надеюсь наша встреча была полезной для вас!