

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК: ЧТО ДЕЛАТЬ? СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Педагог-психолог Астахова Е. С.

Что же такое гиперактивный ребенок? Когда мы говорим о детской гиперактивности, необходимо понимать, что это термин, который говорит о нарушении нервной системы ребенка, а значит - это заболевание и его необходимо лечить. Бывает, что гиперактивность проявляется сразу же после рождения малыша. Это состояние не является заразным, скорее оно имеет генетическую природу и развивается вследствие некоторых негативных факторов (например, родовая травма и прочее). Не редко, гиперактивность у ребенка считается признаком того, что ему недостаточно внимания взрослых. Стараясь привлечь к своему вниманию родителей, ребенок вытворяет иногда самые необычные вещи, может быть очень импульсивным, неусидчивым, и редко задумывается о результатах данного поведения. Такому ребенку сложно сосредоточить внимание, он плохо запоминает разную информацию, позже других начинает читать и существует определенная сложность в учебе.

Почему ребенок бывает гиперактивным? Если ваш малыш очень энергичный и невозможно его заставить посидеть, значит, скорее всего, у ребенка существует синдром недостатка внимания и гиперактивности. С одной стороны, это не так уж и плохо, психологи говорят, что гораздо хуже, если малыш совершенно не активен и его постоянное состояние – это спокойствие. К примеру: почти все дети дошкольного возраста в детском саду и на детской площадке играют достаточно резво и бойко. Но, если же гиперактивность вашего ребенка побуждает различные проблемы в школе, не дает ему учиться, строить отношения с одноклассниками, то появляется необходимость сходить к педиатру и невропатологу. Синдром гиперактивности у ребенка считается одним из самых распространенных заболеваний мозга и может развиваться в подростковом и взрослом возрасте. Причиной проявления у ребенка гиперактивности, может быть нездоровый образ жизни матери во время беременности (курение, применение алкоголя, наркотиков), ее непостоянное эмоциональное состояние, чрезмерные стрессы в данный период. Еще может негативно повлиять на развитие синдрома гиперактивности у ребенка наличие повышенного содержания сахара в крови матери. Так же в группу риска включают детей, у которых уже были случаи гиперактивности или иных нарушений психического здоровья у родственников. Экологический фактор также имеет свое влияние на развитие нервной системы ребенка: токсические вещества вредны как ребенку в период внутриутробного формирования, так и после рождения. Кроме этого, преждевременные роды также негативно влияют на состояние малыша, когда его нервная система еще далека от совершенства и продолжает претерпевать изменения. Сделаем небольшой итог: к причинам формирования синдрома гиперактивности у ребенка можно отнести: нездоровый образ жизни беременной мамы; чрезмерное употребление сладостей и повышенный уровень глюкозы в крови; токсины и токсические вещества (экологический фактор); генетическая предрасположенность; преждевременные роды, незрелый плод. Исследования мозга показали, что при синдроме гиперактивности у детей мозг созревает по обычной модели, но с задержкой, в среднем, около 3 лет. Задержка развития наиболее ярко проявляется в участках головного мозга, участвующих в процессах мышления, внимания и планирования. Более поздние исследования показали, что внешний слой мозга имеет замедленное созревание в целом. А его структура, отвечающая правильному обмену данными между двумя половинами мозга показывает аномальный характер роста. Эти задержки и нарушения могут лежать в основе развития синдрома гиперактивности в детском возрасте.

Какие же признаки у гиперактивного ребенка? Невнимательность, неусидчивость, излишняя подвижность и импульсивность считаются главными симптомами психического нарушения у детей. Многие родители считают, что для дошкольников это поведение достаточно нормальное, и они, конечно правы. Действительно, все данные признаки проявляются и вполне у здоровых детей. Для постановления данного диагноза, ребенку необходимо иметь симптомы заболевания на протяжении полугода и более, при этом они должны проявляться более выразительно, чем для детей, которые не имеют нарушений психики такого же возраста. Можно выделить следующие симптомы гиперактивности: невнимательность детей. Как правило, гиперактивным детям достаточно сложно сконцентрировать свое внимание на чем-либо. Они быстро отвлекаются, забывают конкретные детали, довольно часто переходят с одного вида деятельности на другую. Они скучают от занятий одного дела на промежутке определенного периода времени, им трудно воспринимать какую-то информацию на слух, сложно действовать по определенным инструкциям. Из-за отвлеченности они часто забывают вещи. Малыш очень подвижный, непоседливый. Ребенку сложно усидеть на одном месте, ему постоянно необходимо находиться в ритме. Выполнить спокойное задание, которое требует усидчивость и кропотливость достаточно сложно, так же, как и участие в тихих играх. Импульсивность ребенка. Такой ребенок очень нетерпеливый, несдержанный, часто проявляет свои эмоции, при этом руководствуется не умом, а сиюминутным порывом, в более старшем возрасте он может позволить себе неуместные замечания, при этом не осознавая результатов своей деятельности. Ребенок постоянно перебивает чужие беседы, бестактно вклинивается в разговоры и деятельность иных людей и одноклассников. Гиперактивность, как правило, выражается до школьного возраста. В младенческом возрасте признаки нарушения носят слабовыраженный характер и увидеть их сможет только опытный специалист. У детей до года симптомы выражены не так ярко, но, если присмотреться к малышу внимательнее, их можно заметить. Малыши до года выражают синдром гиперактивности в повышенном беспокойстве, плохо засыпают и чувствительно спят, часто у этих детей сбивается биоритмы. У них не редко наблюдается повышение мышечного тонуса, возникают частые рвоты из-за спешки во время кормления. Гиперактивные новорожденные не любят, когда их пеленают и по-всякому «высказывают» свое недовольство. Младенцы капризны и упрямые, пытаются скорее овладеть умением сидеть, ползать, ходить и прочее. Они не знают чувство страха, когда научатся ходить, начинают носиться "сломя голову", не боясь упасть или ушибиться. Наиболее ярко это выражено у детей в дошкольном возрасте.

Рекомендации родителям: как вести себя с гиперактивным ребенком:

1. Не стоит удерживать в себе свои чувства. В этом случае вы добьетесь только то, что от одного вида вашего ребенка вы будете чувствовать внутреннюю дрожь или раздражение. Если вы находитесь в ярости - то скажите об этом или можете даже крикнуть ребенку; если вы в отчаянии - покажите свое состояние ребенку в полной мере. Если же ребенок порадовал Вас, тогда порадитесь от души, не ограничивайте себя нейтральными выражениями: «давно надо было так..», или же даже оскорбительными выражениями: «вот как ведет себя нормальный ребенок».

2. Обоснованно отделяйте оценку проступков малыша от оценки его индивидуальности. Индивидуальность ребенка - это не только особенности его нервной системы, которые обуславливаются микроорганическими внутриутробными поражениями головного мозга. Воспитатель в дошкольном учреждении видит в ребенке - беспокойного шалуна, педагог в начальной школе - учащегося, который бесконца отвлекается, а Вам необходимо увидеть

индивидуальность. Достоинства вашего гиперактивного малыша - не озлоблен и отходчивый, общительный и контактный, щедрый, легкий на подъем и в нем неистощимый оптимизм. Вы осуждаете ребенка за неприемлемые поступки и наказываете за них. Можно сказать малышу: «я не люблю, когда грязные сапоги стоят на этажерке...». Но ни в коем случае нельзя: «Ты неопрятный и грязный, я тебя не люблю».

3. Необходимо предоставлять для ребенка как можно больше возможностей для развития его физического и моторного формирования. Неплохо построить домашний стадион, хотя бы перекладину в дверном проеме, где будут висеть кольца. Лучше если ребенок до потери пульса будет бегать во дворе, кататься на велосипеде, на роликах. Хорошо привлечь ребенка к занятиям спорта - футбол, карате, плавание. Так же ребенка можно привлечь и к занятиям танцев. Главной задачей является достигнуть структурную физическую активность, в противном случае, подросток без толку будет бегать по двору как и дошкольник. Различные успехи в спорте, даже самые малые, важно поощрять.

4. До установленного промежутка времени и установленной степени станьте органом планирования и органом для оценки результатов проступков, которые совершит ваш ребенок. Вы должны предусмотреть что может случиться, дать оценку, наметить - это на данный момент непонятно для вашего ребенка и тогда помочь ему должны родители. Как раз Вам необходимо аккуратно, в понятных для ребенка высказываниях предупредить, посоветовать, запланировать. "Это возможно опасно, так как...". "Может быть, Толя расстроился из-за того, что..." и т.д.

5. Нельзя открыто присоединиться к окружающему мнению вашего малыша, хоть вы и полностью согласны данной оценкой.

6. В семейном воспитании необходимо выработать единую тактику общения с малышом:

- Метод семейных запретов: то, что в вашей семье запрещено делать при любых обстоятельствах. Обязательно должен быть пункт «нельзя поднимать руку на человека, кошку, собаку».

- Однозначный порядок реагирования на несоблюдение запретов.

- Однозначный порядок воспитания (могут присутствовать компромиссы, но запрещено - когда у мамы нельзя, а у бабушки- можно).

- Обучать малыша доступным методам выражения своего гнева, ярости, раздражения. Необходимо не забывать, что самый правильный пример - свой собственный.

7. При возможности проконсультироваться у психоневролога или психотерапевта.

8. Важно действовать сообща с воспитателями группы для выработки однозначных требований к поведению малыша.

9. При общении с малышом родителям важно уделить должное внимание положительному физическому контакту: взять за руку, погладить по голове, обнять ребенка, прижать к себе. Как можно больше говорить и показывать малышу свою любовь и уважение. Отношения должны быть мягкими и спокойными.

10. Обдумать режим малыша до мелочей и обязательно его выполнять. Ребенку необходимо знать когда у него подъем, когда прогулка и т.д.

11. Необходимо ребенку дать поручения, домашних дел, которые он сможет выполнить, важно следить, чтобы он выполнял их ежедневно. Ни в коем случае нельзя за него сделать поручения.

12. Можно завести дневник контроля, где вы сможете отмечать вместе с малышом его успехи в дошкольном учреждении и дома. Вместе придумайте графы и знаковую систему, с помощью которой вы будете наглядно демонстрировать малышу его успехи.

13. Желательно поставить перед малышом выполнимые задачи, их необходимо реально выполнить.

14. Важно уберечь малыша от переутомления, так как оно способствует усилению возбуждения! Для этого необходимо четко соблюдать режим дня. Малышу важно просыпаться и укладываться спать в одно и то же время, ночной сон должен длиться не меньше 10 часов при умеренной температуре (в идеале 16С).

Игры для гиперактивных детей:

«Лови - не лови»

Данная игра похожа на знакомую нам всем с детства игру «Съедобное - несъедобное». В этой обстановке мы имеем право изменять условия игры в каждый новый заход, для того, чтобы малышу не было скучно играть в эту игру. Важно объяснить ребенку, когда мы ловим мяч, а когда мяч ловить не следует.

Например, можно проговорить, что если вода бросает мячик и говорит слово, которое относится к одежде, то нужно поймать мяч. Если же слово не имеет отношение к одежде, тогда мяч не ловим, а отбиваем. Чтобы малышу было веселее играть, необходимо изменять тему (ловим мячик, если буду называть домашних животных, насекомых, цвета и т.д.)

Данная игра формирует внимание ребенка, умение быстро реагировать и принимать решение.

Игра «Молчу-шепчу-кричу»

Гиперактивным детям тяжело регулировать свою речь, зачастую они торопятся, глотая слова или говорят слишком громко. Эта игра поможет исправить все имеющиеся проблемы. В процессе игры необходимо стимулировать ребенка чередовать громкость речи и следить за тем, чтобы ребенок говорил медленно и четко. Необходимо обязательно заранее оговорить знаки, по которым игроку нужно будет говорить то громко, то тихо, или же вообще молчать.

Игра "Успевай-ка".

Содержание игры сводится к тому, что взрослый договаривается с ребенком о том, что будет, допустим, называть цифры, а тот должен следить и сказать "Стоп", если произнесена условленная цифра, например "7". Можно усложнять правила: "Стоп" говорить только в том случае, если перед

цифрой "7" называлась цифра "6". Поддержать интерес ребенка к данной игре можно, заменив слуховой материал на зрительный.

Игра «Прикосновение»

Заранее подготовьте предметы, которые изготовлены из различных материалов. Кусочки меха, изделия из дерева или стекла, из бумаги или других материалов. Разложите перед ребёнком на столе эти предметы. Дайте ему время рассмотреть их, затем предложите закрыть глаза. Задача игрока на ощупь догадаться, какой перед ним предмет. Главное не спешить и не торопить ребёнка.

Подводя итоги, следует сказать, что очень важным аспектом в воспитании гиперактивных детей является позиция родителей. От того, насколько они открыты для общения с ребенком, насколько внимательны к его проблемам и интересам, зависит, как справится малыш с нарушением своей психики, насколько легко ему будет учиться в школе и адаптироваться в социуме.

Список литературы:

1. 52 способа преодоления дефицита внимания и гиперактивности у детей: Сабина Досани — Санкт-Петербург, Центрполиграф, 2010 г. - 224 с.
2. Если ваш ребенок не такой, как все: Джеймс Твайман — Санкт-Петербург, София, 2006 г.- 272 с.
3. Задания и упражнения для развития памяти, внимания и воображения у детей 5-7 лет: — Санкт-Петербург, КАРО, 2009 г.- 80 с.
4. Игровые упражнения по развитию произвольного внимания у детей 4-5 лет. Тетрадь для совместной деятельности взрослого и ребенка: Е. В. Колесникова — Санкт-Петербург, Ювента, 2014 г.- 32 с.
5. Логические задачи для непоседливых детей. Сниженный уровень внимания. Гиперактивность. Повышенная тревожность: О. А. Реуцкая — Санкт-Петербург, Феникс, 2012 г.- 224 с.
6. Нарушения внимания у детей. Тренинг и развивающие игры: Г. В. Лаут, П. Ф. Шлоттке — Москва, Академия, 2008 г.- 368 с.
7. Развитие внимания и памяти. Сборник упражнений: О. О. Савина, О. М. Смирнова — Санкт-Петербург, Перспектива, 2014 г.- 96 с.