

Гиперактивный ребенок. Как ему помочь?

- Куклина Наталья Вячеславовна, педагог-психолог ГОУ РМЭ «ЦЛПДО с. Русские Шои»



Что такое гиперактивность?

- Гиперактивность считается видом расстройства поведения, связанным с дефицитом внимания к ребенку. Подходы к диагностике этого отклонения и к его лечению весьма противоречивы. Такой термин применяют к детям, которые очень подвижны, импульсивны, невнимательны и неуправляемы. Но и самые обычные дети бывают порою очень активны и неуправляемы, не проходя при этом по разряду гиперактивных. Именно поэтому и врачам и родителям бывает трудно определить, проявляет ли ребенок признаки гиперактивности - что требует принятия своевременных мер - либо же ребенок совершенно нормален. Существуют разные степени гиперактивности: у одних малышей это проходит в мягкой форме, у других имеет самые острые проявления



Причины гиперактивности



- **Наследственность**
- **Здоровье матери**
- **Беременность и роды**
- **Окружающая среда**
- **Дефицит жирных кислот в организме**
- **Дефицит питательных элементов**
- **Питание**

Признаки гиперактивности

- Подвижность и отвлекаемость
- Ребенок неловок или подвержен травмам.

Ребенок непоседлив, не может даже короткий период усидеть или устоять на одном месте.

Часто агрессивен.

Перескакивает с одного занятия на другое, невнимателен и ни одно дело не доводит до конца.

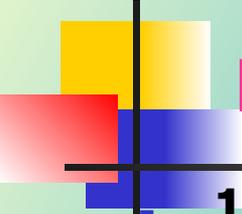
Обостренно реагирует на мелочи, его трудно успокоить.

Не умеет ждать своей очереди.

Все трогает руками, мешается под ногами.

- Страдает от задержки речи или, наоборот, излишне болтлив.
- Совершает опасные поступки, не осознавая последствий.





Когда можно заметить первые проявления гиперактивности?

- 1. Нередко с первых дней жизни ребенка
- 2. В возрасте 2-4 лет не всегда можно определить, кто из детей будет гиперактивным, а кто – просто живым и общительным ребенком
- 3. С первых дней школьного обучения неспособность длительное время сосредотачивать внимание и контролировать свое поведение становится наиболее выраженной
- **Практика показывает, что у большинства детей, страдающих синдромом гиперактивности с дефицитом внимания, к подростковому возрасту двигательная расторможенность значительно уменьшается или исчезает совсем.**
- **Но вот вторичные нарушения поведения, возникающие из-за школьных неудач, постоянного осуждения и отвержения, к сожалению сами собой не проходят.**

Лечение гиперактивности

- Если у вашего ребенка полный набор таких симптомов, вам следует решать, как с этим бороться. С гиперактивным ребенком следует вести себя твердо, но не жестоко: наказание не приведет ни к чему хорошему. Ребенку нужна размеренная жизнь, родительская любовь, хотя порой мы так злимся на малышей, когда они устраивают в доме разор! Вам придется подлаживать состояние жилища под то, что в семье растет маленький человек.
- Если вы сами не в состоянии справиться с собственным ребенком, обратитесь за помощью к специалисту. Если вам поставят диагноз гиперактивность, возможно, последует курс психологической коррекции, прием витаминов, а также специальная диета. Возможно, вам придется обратиться в специальную группу поддержки гиперактивных детей.

Рекомендации родителям

- Дети с гиперактивностью остро нуждаются в четкой организации своей жизни
- Гиперактивные дети нуждаются в ясных границах, определяющих допустимое поведение
 - Правила, предлагаемые ребенку, должны быть простыми, ясными, насколько это возможно, немногочисленными.
 - Ребенку необходим четкий режим дня, надо стремиться не нарушать обычный распорядок
 - Следует избегать чрезмерной стимуляции и перенапряжения ребенка
 - Поддерживать порядок необходимо, только метод поручений и нотаций в этом случае совершенно не годится
 - Для гиперактивных детей недопустима вседозволенность, они нуждаются в четком определении правил поведения и твердом пресечении поведения недопустимого.
 - Необходимо поощрять каждый, даже самый незначительный успех ребенка, всякую его попытку изменить свое поведение и достичь цели
 - Занятия с ребенком необходимо строить так, чтобы его деятельность оказывалась успешной, а поставленная цель – достигнутой.



Рекомендации педагогам

1. Введите знаковую систему оценивания действий ребенка. Старайтесь замечать каждый успех малыша и обязательно давайте ему понять, что вы видите его успехи.
2. Устраивайте минутки активного отдыха на занятиях. Помните, что эти дети способны удерживать свое внимание очень кратко.
3. Гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами. На занятиях его лучше сажать напротив себя.
4. Направляйте энергию ребенка в полезное русло. На занятиях давайте поручения раздать что-нибудь, в свободной деятельности мотивируйте его на спокойные действия.
5. На первых этапах избегайте монотонной деятельности, занятия должны быть интересными и увлекательными, с прослеживаемым результатом.
6. В совместной деятельности учите ребенка проговаривать свои действия, выстраивать логику и последовательность их выполнения.
7. Используйте элементы игры во всех моментах жизнедеятельности.
8. Не давайте многословных инструкций, после 10-ти слов ребенок вас просто не услышит.
9. Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок смог бы проявить свои сильные стороны.
10. При всем неусыпном внимании к гиперактивному ребенку внешне относитесь к нему так же, как и к остальным детям.
11. Учите его общаться с другими детьми, поощряйте позитивное взаимодействие.

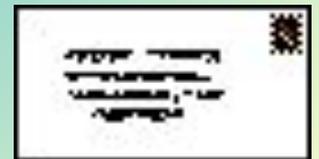


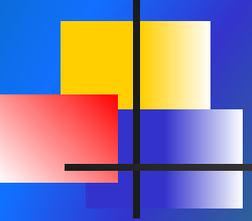
Открытое письмо гиперактивных детей к педагогам

Дорогие педагоги!

Чтобы вам было легче с нами жить, а мы вас любили:

1. Не загружайте нас скучной и нудной работой. Больше жизни! Больше динамики! Мы все можем!
2. Не вздумайте давать нам длинных инструкций! На пятнадцатом слове нас больше интересует, какого цвета носки у соседа, чем ваша поучительная речь. Говорите конкретно, по делу, не более десяти слов.
3. Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно внимательными, аккуратными и усидчивыми. Это выше наших сил!
4. А вообще – запомните: похвала и порицание действуют на нас сильнее, чем на других.





Коррекционно-развивающие игры

- игры для развития внимания
- игры для релаксации
- игры, развивающие навыки волевой регуляции
- коммуникативные игры

Как играть с гиперактивными детьми

Подвижные игры

Игры за партами



Релаксация

Игры на тренировку одной функции

<i>Функция, на тренировку которой, направлены игры</i>	<i>Индивидуальные</i>	<i>Групповые</i>
Внимание	«Найди отличия» «Запрещенные движения»	«Запрещенные движения» «Передай мяч!» «Броуновское движение»
Контроль двигательной активности	«Разговор руками»	«Море волнуется»
Контроль импульсивности	«Говори!» «Съедобное – несъедобное»	«Говори!» «Сиамские близнецы» «Слепой повадурь»

Игры на тренировку двух и трех функций

<i>Тренируемые функции</i>	<i>Игры</i>
Внимание и контроль импульсивности	«Кричалки-шепталки-молчалки» «Гвалт»
Внимание и контроль двигательной активности	«Колпак мой треугольный» «Расставь посты» «Замри»
Контроль импульсивности и контроль двигательной активности	«Час тишины и час «можно»
Внимание, контроль импульсивности и контроль двигательной активности	«Слушай команду» «Слушай хлопки» «Морские волны»



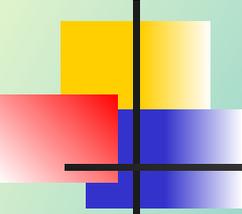
Игры для развития внимания

«Лови - не лови»

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное - несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры. Например, сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться "Мебель - не мебель". Аналогично можно играть в такие варианты, как "Рыба - не рыба", "Транспорт - не транспорт", "Летает - не летает" и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит только от вашей фантазии. Если она вдруг иссякнет, предложите ребенку самому выбрать условие игры, то есть категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи!

"Зоркий Глаз"

Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.



Игры для релаксации



1. "Прикосновение"

Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость.

Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д.

Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке.

Примечание. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае ваши касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

2. "Шалтай-Болтай"

Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Игры, развивающие волевою регуляцию

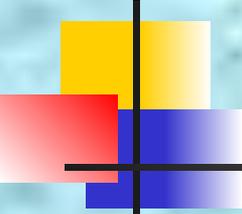


"Молчу - шепчу - кричу"

Как вы наверняка заметили, гиперактивным детям трудно регулировать свою речь - они часто говорят на повышенных тонах. Эта игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вообще молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который вы ему показываете. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

"Час тишины" и "час можно"

Эта игра дает возможность ребенку в награду за приложенные волевые усилия сбросить накопившееся напряжение таким способом, каким ему нравится, а взрослому - управлять его поведением и получать иногда такой желанный при общении с гиперактивными детьми "час тишины". Договоритесь с ребенком, что когда он занимается каким-то важным делом (или вам необходимо спокойно поработать), то в вашем доме будет "час тишины". В это время ребенок может читать, рисовать, играть, слушать плеер или делать еще что-нибудь очень тихо. Зато потом наступит "час можно", когда ему будет позволено делать все, что угодно. Пообещайте не одергивать ребенка, если его поведение не опасно для здоровья или для окружающих.

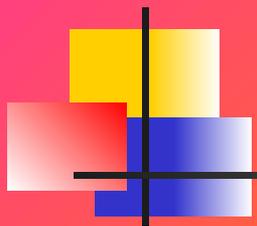


Коммуникативные игры

"Ожившие игрушки"

Спросите у ребенка, как он думает, что происходит ночью в магазине игрушек. Выслушайте его версии и предложите представить, что ночью, когда нет покупателей, игрушки оживают. Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Теперь изобразите сами какую-нибудь игрушку, например медвежонка. Пусть ребенок постарается угадать, кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, а записать (или нарисовать) на листке, чтобы шумом не выдать игрушек. Затем пусть ребенок сам покажет любую игрушку, а вы постараетесь отгадать ее название. Обратите внимание, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда вы почувствуете спад интереса у ребенка, то объявите, что светает. Тогда игрушки должны снова встать на свои места, таким образом игра будет окончена.





Спасибо за внимание!