

## **Рекомендации по взаимодействию с гиперактивными детьми.**

*СП Детский сад «Жар-птица»*

*МБУ «Школа №23»*

*Педагог-психолог: Африкантова Т.С.*

К сожалению, в последнее время родители, воспитатели и учителя всё чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представления о просто подвижном ребёнке. Большинство дошкольников отличаются повышенной подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и эмоциональностью, но при этом могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания. Родители жалуются на то, что ребёнок не даёт им покоя, он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, с ним всё время что-то случается, а чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания и наказания не приносят результатов.

С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении: не ходят, а бегают, не сидят, а ёрзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, хохочут. Принимаются за дело или убегают, не дослушав задания до конца. Внимание рассеянно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать.

Во время коллективных занятий такие дети часто вскакивают с места, не понимают, что от них хочет воспитатель или учитель, не могут выполнить задания до конца. Гиперактивный ребёнок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания», он мешает другим детям и обычно попадает в число «изгоев». Претендуя на лидерство, дети не умеют подчинить своё поведение правилам или уступать другим и, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе.

Гиперактивное поведение начинает появляться в большинстве случаев после 4 лет и продолжается до подросткового возраста. Однако некоторые люди и в зрелом возрасте продолжают сохранять черты гиперактивности: излишнюю подвижность, суетливость, эмоциональность и болтливость. Наиболее сложный период жизни гиперактивных детей связан с поступлением в школу. Несмотря на то, что после 7 лет дети становятся более усидчивыми, проблемы продолжают существовать, и на первый план выступает так называемый «дефицит внимания». Учащимся с гиперактивностью трудно сосредоточить внимание и удержать его на чём-то одном, трудно запоминать и выполнять инструкции учителя, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

В течение нескольких десятилетий в нашей стране и за рубежом проводились биохимические исследования работы мозга гиперактивных детей. В результате было выявлено снижение метаболической активности в лобной и средней долях мозга, т.е. в областях, ответственных за контроль поведения. Таким образом, не следует обвинять ребёнка в отсутствии желания или волевых усилий, необходимо понять, что проблемы, связанные с его обучением и воспитанием, служат результатом изменений биохимической активности мозговых структур. В отечественной медицине детям с недостаточной зрелостью отдельных зон головного мозга ставят диагноз «минимальная мозговая дисфункция» (ММД). Это нарушение связано с определёнными «вредностями», переживаемыми плодом во время беременности матери и плода.

Дети с ММД менее стрессоустойчивы, у них снижена умственная работоспособность, наблюдается моторная неловкость, излишняя чувствительность, у мальчиков могут отмечаться гиперактивность, агрессивность, упрямство.

Наблюдения учёных показали, что ММД чаще сопровождается снижением внимания и умственной работоспособности, и только некоторым детям присуща гиперактивность. Однако гиперактивные дети всегда страдают дефицитом внимания. В последние годы специалисты в таких случаях ставят диагноз «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью».

#### **Основные проявления гиперактивности:**

- дефицит активного внимания (непоследовательность, неспособность сохранять сосредоточенность длительное время, забывчивость, трудности в организации, низкая способность к целенаправленной деятельности и проявлению волевых усилий и т.д.)

- двигательная расторможенность (беспокойство, высокая речевая активность, трудности засыпания, малая продолжительность сна);

- импульсивность (неравномерность поведения и реагирования, частые смены настроения, недостаточная способность действовать по правилам и т.д.).

#### **В общении с гиперактивным ребёнком нужно:**

- отвести его на консультацию к психоневрологу для постановки точного диагноза и разграничения СДВГ с рядом состояний и заболеваний, при которых наблюдаются сходные внешние проявления;

- не «замечать» мелких шалостей ребёнка, сдерживать раздражение и не кричать на него, так как от шума возбуждение усиливается;

- при необходимости применять позитивный физический контакт (взять ребёнка за руку, погладить по голове, прижать к себе);

- хвалить за каждые проявления сдержанности, самоконтроля, открыто проявлять свой восторг, если он довёл какое-то дело до конца.

Только длительные (иногда вплоть до подросткового возраста), упорные, последовательные воспитательные приёмы способны сгладить проявления этого состояния. Основной акцент делается на последовательном и спокойном приучении ребёнка к внимательной работе, сдерживанию своих импульсивных желаний и реакций.

## **Рекомендации для родителей по воспитанию детей с дефицитом внимания и гиперактивности**

- В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
- Говорите сдержанно, спокойно, мягко – окрики возбуждают ребёнка.
- Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
- Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
- Во время игр ограничивайте его одним партнёром. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
- Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезная ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, гимнастика, плавание, теннис.

- Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

## Советы психолога

### Три «западни», подстерегающие родителей при воспитании гиперактивного ребёнка.

«Западня»	Пути ее решения
Недостаток эмоционального внимания часто подменяется медицинским уходом	Больше общаться с ребёнком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать по душе
Недостаток твёрдости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребёнка	Составить список запретов и чётко следовать ему. Определить, что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)
Неумение воспитывать навыки управления гневом	Работу с гневом родители могут осуществлять, используя спосо