

Консультация для родителей

«Что такое гиперактивность?»

Многим родителям знаком такой термин как гиперактивность.

Чрезмерная активность и неусидчивость крохи способна свести с ума любого, что уж говорить о родителях, которым почти круглые сутки приходится бороться с подобным поведением ребенка.

Чаще всего гиперактивность проявляется уже в дошкольном возрасте. Такие детки доставляют немало хлопот как родителям, так и воспитателям и учителям. К тому же, многим гиперактивным детям свойственна излишняя импульсивность. Они также могут проявлять агрессию. Гиперактивность у детей дошкольного возраста приводит к тому, что ребенок становится не способным общаться с ровесниками, он с трудом находит друзей. Поведение таких детей характеризуется излишней подвижностью, эмоциональностью, суетливостью. Такой ребенок неуправляем, не реагирует на запреты и ограничения взрослых, в любых ситуациях ведет себя одинаково активно: крутится, бегают, шумит (дома, в магазине, детском саду, на улице). Быстро и много говорит, перебивает взрослых, задает много вопросов. Ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, он, как правило, не доводит начатое дело или игру до конца. Часто провоцирует конфликты между детьми, не контролирует свою агрессию.

Ваш ребенок гиперактивный, если он:

- невнимательный
- чрезмерно подвижный
- импульсивный, вспыльчивый
- часто проявляет агрессию
- не усидчивый
- рассеян и неряшлив

В подобных случаях ребенок просто не способен контролировать некоторые свои эмоции и поведение.

Как определить гиперактивность у детей, каковы симптомы и проявления?

Здоровый ребенок, конечно же, должен быть активным. Лишь только ребенок научится ползать, начинает осваивать все возможные места в доме, познает окружающий мир. И, если, напротив, ребенок очень спокоен и малоподвижен, у многих родителей вызывает опасение – здоров ли он. Ребенок, естественно должен быть подвижным и не стоит ограничивать его в движении. Но, излишне активные дети, которые ни минуты не могут

спокойно себя вести, постоянно двигающиеся, теребящие что-нибудь в руках, требующие к себе повышенного внимания. Что делать в такой ситуации, ведь возможно это особенности темперамента и вообще, является ли данное поведение нормой

ПРИЧИНЫ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ:

- наследственность,
- патология беременности и родов,
- травмы головного мозга,

Закреплять и усиливать проявления гиперактивности могут неблагоприятные социальные и психологические факторы, особенно семейные:

- недостаток внимания в родительской семье;
- частые конфликты в семье;
- использование физических наказаний.

СИМПТОМЫ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ

Дети, у которых наблюдается синдром гиперактивности, обычно с первых дней бывают беспокойными. Например, их трудно уложить спать, при этом они часто просыпаются. Дети постарше не могут и десяти минут спокойно поиграть, например в песочнице, или на улице с другими ребятами. Они не играют подолгу в одну и ту же игру, постоянно меняют игры, разбрасывают игрушки. Среди основных признаков гиперактивного поведения у детей можно назвать следующие:

- неусидчивость;
- нарушение концентрации внимания;
- повышенная подвижность.

Кроме того, такие дети иногда бывают агрессивными, могут иметь дефекты речи. Обычно в психическом и умственном развитии гиперактивные дети не отстают от других детей. Наоборот, в дошкольном возрасте могут опережать сверстников (например, начинают рано говорить, ходить и т.д.). Но при обучении в школе иногда может отставать в учебе от одноклассников. Гиперактивный ребенок должен обязательно быть под наблюдением врачей. Только врач может определить нужны ли какие — то лекарственные препараты ребенку либо нужно будет корректировать поведение ребенка, ориентируясь на собственное поведение. Очень важно правильно общаться с малышом. При этом нужно быть терпеливым, разговаривать с ребенком только в спокойном тоне (желательно постараться избегать запрещающих слов — «нет», «нельзя»). В общении с ребенком нужно найти «золотую серединку», то есть не быть слишком строгим, и не потакать ему во всем. Ребенка нужно поощрять, всегда хвалить за его успехи и достижения. Всем

детям важно соблюдать режим дня, а гиперактивным детям особенно. Рекомендуется играть с ребенком в спокойные игры. Например, можно прочитать сказки, поиграть с конструктором, в настольную игру, послушать детские песни или спокойную музыку, рисовать карандашами или красками, лепить из пластилина, делать поделки из оригами и другие. В старшем возрасте рекомендуется играть с ребенком в шахматы или шашки. При этом нужно чередовать активные занятия с более спокойными. Также рекомендуется заниматься ребенку в спортивных секциях. Дома рекомендуется делать зарядку, заниматься на тренажерах. Места массового скопления людей следует избегать, так как они излишне стимулируют ребенка к активной деятельности.

Часто родители гиперактивного ребенка допускают основные ошибки в воспитании :

- недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом;
- Недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребенка;

Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.

Эти ошибки четко проявляются в моделях поведения родителей гиперактивного ребенка:

1. Родители не понимают проблемы ребенка, стремятся жесткими мерами бороться с « непослушанием» сына или дочери. Усиливают дисциплинарные способы воздействия, вводят непреклонную систему запретов появление негативных форм поведения, ухудшение психосоматического состояния ребенка.
2. Родители стараются не обращать внимание на поведение ребенка или, «опускают руки», предоставляют ребенку полную свободу действий гиперактивный ребенок лишается необходимой для него поддержки взрослых, быстро начинает манипулировать взрослыми _____ поведение усугубляется.
3. Некоторые родители, слыша в детском саду и других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка , начинают винить только себя в том , что он такой . Приходя в отчаяния и впадают в

состояние депрессии _____ отсутствие адекватных воспитательных воздействий также приводит к усугублению поведения.

Рекомендации для родителей гиперактивного ребенка

- 1.** В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркиваете успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- 2.** Когда вы отдаете распоряжение, вы можете формулировать и следующим образом: « Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста помоги мне». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.
- 3.** Избегайте повторение слов « НЕТ» и «НЕЛЬЗЯ».
- 4.** Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
- 5.** Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он не был перегружен слишком большим количеством распоряжений.
- 6.** Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- 7.** Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (раскрашивание, работа с кубиками).
- 8.** Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократным повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют когда регулярно едят, спят и играют.
- 9.** Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.
- 10.** Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных шумных приятелей.
- 11.** Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

12. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезно ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

13. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка.

В конце нашей встречи предлагаю Вам ответить на ряд вопросов, чтобы определить гиперактивный ваш малыш или нет.

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на следующие вопросы.

Появились ли у ребенка в возрасте до 7 лет следующие признаки, наблюдались ли они более 6 месяцев? Принимается только ответ «Да»- 1 балл или «Нет»- 0 баллов.

1. Совершает суетливые движения руками и ногами или, сидя на стуле, извивается

2. С трудом остается на стуле выполнении каких-либо занятий.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4. С трудом ожидает очереди для вступления в игру.

5. Отвечает на вопросы, не подумав и раньше, чем вопрос будет закончен.

6. С трудом исполняет инструкции других.

7. С трудом удерживает внимание при выполнении или в игровых ситуациях.

8. Часто переключается с одного незаконченного дела на другое.

9. Во время игр беспокоен.

10. Часто чрезмерно разговорчив.

11. В разговоре часто прерывает, навязывает свое мнение, в детских играх часто является «мишенью».

12. Часто кажется, что не слышит, что сказано ему или ей.

13. Часто теряет предметы и вещи, необходимые для работы дома или в классе (игрушки, карандаши, книги и др.)

14. Игнорирует физическую опасность и возможные последствия (например, бежит по улице «без оглядки»)

15. Общее число баллов

Если общее число баллов 8 и более, вам необходимо показать ребенка специалисту.

Активный ребенок – это хорошо, это значит
что он во-первых здоров,

во вторых, имеет в своем распоряжении вполне
адекватных родителей.

Дети - это наше все, наши цветы жизни.
