

Спокойствие, только спокойствие!

Рекомендации родителям гиперактивных детей.

1. Создать спокойную психологическую обстановку в семье.
2. Четкий режим дня с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться.
3. Если Вы эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой.
4. Не меняйте планы «по ходу дела».
5. Ребенок не виноват в том, что он «живчик», поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты.
6. Научите ребенка управлять собой – эта Ваша первоначальная задача.
7. Контролировать свои эмоции помогут «агрессивные игры». Скажите ребенку: «Хочешь бить – бей, но не по живым людям, растениям, животным». Можно бить палкой по земле, бросать камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами.
8. В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления повышенных требований к ребенку.
9. Нельзя допускать вседозволенности. Ребенку должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях.
10. Запреты и ограничения следует свести к разумному минимуму.
11. Хвалить, если довел начатое дело до конца.
12. Оберегать ребенка от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер).
13. Избегать мест с повышенным скоплением людей – магазины, рынки.
14. Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, плохое отношение к нему, определение ребенка в несоответствующий класс школы, конфликты с учителем и родителями.
15. Придерживайтесь золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов.
16. Если ребенок не хочет есть – не заставляйте его!
17. Активные виды спорта для Вашего ребенка – просто панацея.
18. Приучайте ребенка к пассивным играм – чтение, рисование, лепка. Следуйте интересу ребенка, но после удовлетворения интереса постарайтесь вернуться к предыдущему занятию и довести его до конца.
19. Научите ребенка расслабляться, займитесь йогой. Арттерапия, сказкотерапия.
20. И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.
21. Быть постоянным до конца в своих требованиях.
22. Если воспитанию ребенка уделяется недостаточно внимания или оно проводится неправильно, то у них постепенно возникают и фиксируются различные функциональные нарушения со стороны нервной системы.
23. Отношение к гиперактивному ребенку должно быть ровным и спокойным.

24. Такие дети не должны видеть в одном из членов семьи своего постоянного защитника, который все им прощает и разрешает то, что запрещают другие.
25. Уже в раннем возрасте (с 2-х лет) ребенка следует обучать тому, чего нельзя и что нужно делать. Все остальное он воспринимает, как «можно». Учите ребенка вести себя правильно!
26. Предварительно прививать любовь к сверстникам, пребыванию в коллективе.
27. Периодически показывать неврологу.
28. Немедикаментозная терапия - массаж, лечебная физкультура, мануальная терапия позвоночника.
29. Определите для ребенка круг обязанностей и контролируйте их исполнение.
30. Подкрепляйте рисунками новые задания.

Гиперактивность – это не болезнь, это небольшое отклонение от нормы, но при этом махать на нее рукой, дескать, само пройдет, тоже не выход. Если воспитание ребенка проводится правильно, то ребенок четко знает, чего делать нельзя!

Характеристика гиперактивного ребенка.

1. Гиперактивный ребенок не способен сосредоточить внимание на деталях.
2. Плохо приспосабливается к новой незнакомой обстановке, новому коллективу.
3. Допускает много ошибок при выполнении любых заданий.
4. Не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь.
5. Не умеет доводить выполняемую работу до конца.
6. Не в состоянии усвоить правила работы, предлагаемые ему инструкции, и придерживаться их.
7. Испытывает огромные трудности в процессе организации собственной деятельности.
8. Избегает заданий, которые требуют длительного умственного напряжения.
9. Часто теряет свои вещи, предметы.
10. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
11. Постоянно все забывает.
12. Портит окружающие предметы, дурачится.
13. Ребенок суетлив, никогда не сидит спокойно.
14. Беспочинно двигает кистями рук, стопами, ерзает на стуле, постоянно оборачивается.
15. Вскрикивает без разрешения, ходит по классу.
16. Двигательная активность не имеет определенной цели.
17. Бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя это бывает далеко не безопасно.
18. Не может играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно.
19. Ребенок болтлив, нацелен на движение.
20. Отвечает на вопросы не задумываясь, не дослушав их до конца, выкрикивает ответы.
21. С трудом дожидается своей очереди.

22. Мешает другим, вмешивается в игры, пристаёт к окружающим.
23. Повышен мышечный тонус.
24. Присутствует диспраксия – неуклюжесть, неповоротливость.
25. Бросает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультфильм.
26. Ребенок, попадая в школу, не может уметь: жить по правилам, распорядку, контролировать себя, заниматься одним делом, сидеть тихо, слушать, отвечать.
27. Быстро изнашивает одежду.
28. Часто выпадают из деятельности и из всей ситуации, то есть уходят из нее, а затем, спустя некоторое время снова в нее возвращаются.
29. Размеры лобных долей у гиперактивных детей меньше, чем у их здоровых сверстников.
30. Присутствует асимметрия передачи сигналов, способствующая развитию патологического состояния.
31. Быстро переключают внимание с одного предмета на другой и с большим трудом могут сосредоточиться.
32. Ничего не слушают на уроке, плохо выполняют д/з, отстают в учебе, несмотря на сохраненный интеллект.
33. ЦНС гиперактивного ребенка плохо справляется с новыми (увеличенными) нагрузками, как физическими, так и психическими.
34. Отвлекается на свои собственные мысли.
35. Трудно дается чтение, арифметика и письмо.
36. Попадает в классе в разряд «неуспевающих», что усугубляется неадекватным активным поведением.
37. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой даже на ровном месте.
38. Может стать лидером.
39. Такие дети лишены чувства страха. Могут, не задумываясь, выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты, нырнуть в глубину, не умея плавать. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых.
40. Снижена реакция на болевые стимулы.
41. Часто появляются подергивания и тики.
42. Частые головные боли, сонливость, утомляемость, энурез.
43. Если воспитание проводится правильно, то ребенок четко знает, чего делать нельзя.
44. Наблюдаются агрессивность, негативизм, постоянно что-то бьет, крошит, ломает.
45. Он зачинщик ссор и драк уговорить его практически невозможно.
46. Как правило, не наблюдается задержки умственного развития. Умственное развитие на среднем уровне.
47. Ребенок часто просит пить из-за острой нехватки основных жирных кислот, у него сухие волосы, сухая кожа, частое мочеиспускание.
48. До 12 лет симптомы наблюдаем.
49. В 14 лет второй всплеск симптомов – период полового созревания.

Повышенная двигательная активность ребенка трудно поддается контролю и коррекции.

Причины гиперактивности:

- различные заболевания, в том числе нервной системы – медпроблема:
 1. неправильное внутриутробное развитие;
 2. наследственные факторы - неврологические нарушения;
 3. следствие аллергии.
- дефекты воспитания - педпроблема:
 1. очень строгий (подавляющий) стиль;
 2. излишняя опека;
 3. отсутствие единых требований, предъявляемых всеми членами семьи;
 4. социально запущенные семьи, где ребенком занимаются мало, без причины наказывают;
 5. семьи алкоголиков;
 6. до попадания в коллектив ребенку разрешается делать все, нет никаких запретов, ребенок кумир семьи, постоянно гипертрофируются его способности. Попав в коллектив (сад или школа), ребенок становится неуправляемым. Гиперактивность здесь - это результат перевоспитания. При таком воспитании ребенок теряет чувство реальности и контроля.

Педагогу. Общие рекомендации по детям с СДВГ.

1. В воспитательной работе учитывать повышенную двигательную активность гиперактивных детей. У них заниженная реакция на шум и зрительный образ, говорить с ними нужно ясно, лаконично, почаще прикасаться, поглаживать.
2. Игры должны быть, прежде всего, подвижными.
3. Чаще менять род деятельности таких детей.
4. Лучше посадить на одну из первых парт.
5. Чаще вызывать для ответа.
6. Попросить что-то принести или подать учителю.
7. Помочь собрать дневники, тетради, вытереть доску.
8. Запомните, что у детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не реагируют на наказание, но восприимчивы к похвале и одобрению.
9. Безусловно, не следует разрешать делать все, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно, не получается – отвлеките, переключите внимание на другой объект.

10. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, используйте шутки, забавные сравнения, юмор.
11. Важен физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить. Система запретов должна сопровождаться альтернативой.
12. Физическая реабилитация. Гимнастика. Под контролем педиатра, невролога и врача ЛФК.
13. Гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнования, командные игры (футбол, баскетбол), показательные выступления.

Скорая помощь при работе с гиперактивным ребенком.

- Отвлечь ребенка от капризов.
- Поддерживать дома четкий распорядок дня.
- Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность)
- Задать неожиданный вопрос
- Отреагировать неожиданным для ребенка образом - пошутить, повторить действия ребенка
- Не запрещать действие ребенка в категорической форме.
- Не приказывать, а просить (но не заискивать).
- Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном)
- Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в момент, когда он капризничает.
- Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- Не читайте нотаций (ребенок все равно их не услышит).
- Фиксировать в специальном дневнике наблюдений все изменения в поведении ребенка, как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать, как учится.
- Ребенок с СДВГ требует индивидуального подхода, находиться под контролем учителя. Сидеть в центре класса, напротив доски.
- На определенный отрезок времени дается лишь одно задание, а большое разбивается на части, учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, вносит коррективы.
- Договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий.

Педагог-психолог Крыхтина Н.А.