

Консультация для родителей

«Как помочь ребёнку с дефицитом внимания и гиперактивности»

*Автор: Волкова Валерия Владимировна,
педагог-психолог ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга*

В последние несколько лет проблема работы с гиперактивными детьми для воспитателей и специалистов детских садов становится всё актуальнее. В медицинских картах детей, поступающих в детский сад, мы всё чаще встречаем заключение неврологов СДВГ.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью – неврологическое, поведенческое – возрастное расстройство.

Таких детей очень трудно организовать, настроить на работу, тем более сложно добиться результата в той или иной деятельности. Своей импульсивностью, невнимательностью, неугомонностью они доставляют много хлопот окружающим. Их не только тяжело научить чему-либо, с ними просто трудно находиться рядом.

Гиперактивность можно определить как состояние, при котором активность и возбудимость ребенка превышает принятые в обществе нормативы и является проблемой не только для него самого, но и для окружающих, проявляющаяся в повышенной отвлекаемости и трудности в сосредоточении, неумении концентрироваться на каком-то одном занятии длительное время, сопровождаемое возбуждением нервной системы, быстрым утомлением.

Наиболее ярче симптомы проявляются по мере возрастания нагрузок на ребёнка, как правило, в период подготовки к школе и начала обучения.

Гиперактивность — это не только поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики и долгосрочным наблюдением за ребенком. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5— 10 лет, но профилактические меры возможно реализовывать начиная с раннего возраста.

Первопричинами гиперактивности могут выступать:

- различные инфекции; раннее органическое повреждение мозга; внутриутробная гипотрофия
- родовые травмы, трудные роды, роды раньше или позже срока; недоношенность, особенно с рождением на сроках беременности 35 — 36 недель, переношенность
- хроническая гипоксия плода, гипоксически-ишемическая энцефалопатия у новорожденных

- внутрисемейные нарушения развития, неправильное питание, плохой распорядок дня.
- воспитание в неполной семье, несогласованность подходов к воспитанию ребенка
- отсутствие понимания родителями и окружающими взрослыми причин и проявлений этих нарушений, неправильном отношении и недостаточном внимании к детям.

Понимание причин поведения гиперактивного ребенка, особенностей его психики даёт родителям возможность найти эффективные методы воспитания, подобрать верную программу обучения. Любой ребёнок должен расти в ситуации защищенности и безопасности, чувствовать, что вы его любите, понимаете.

Доказано, что гиперактивность чаще проявляется у мальчиков и сопровождается нарушением режима сна, энурезом, различными нарушениями речи, сердечными расстройствами.

Первые симптомы проявления гиперактивности можно заметить уже до 1-1,5 лет, но часто их не диагностируют до 4-5 лет.

Малыши отличаются повышенной возбудимостью, проявлением двигательного беспокойства, нарушением сна и аппетита, повышенной чувствительностью к внешним раздражителям, резким движениям, громким звукам, яркому свету; слабой прибавкой в массе тела, отставанием в речевом и двигательном развитии.

К трём годам обращают на себя внимание такие особенности, как моторная неловкость, неусидчивость, повышенная утомляемость, отвлекаемость, двигательная гиперактивность, импульсивность, упрямство и негативизм; задержка речевого и моторного развития; замедленное развитие внимания и памяти.

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК – это ребенок, который:

- находится в постоянном движении, не опасается падений и ушибов; не может себя контролировать, проявляет двигательное беспокойство, даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил, плачет и истерит;
- быстро и много говорит, глотает слова, перебивает других, не дослушивает, вмешивается в чужие разговоры, задаёт много вопросов, но редко выслушивает ответы на них;
- проявляет непослушание, не реагирует на запреты и ограничения, и в любых условиях ведёт себя одинаково активно;
- играет в слишком энергичные, «разрушительные» игры, неспособен играть по заранее определенным правилам, выполнять игровые задачи, требующие концентрации и полного внимания, очень не любит собирать и убирать игрушки;
- может проявить агрессивность по отношению к детям и взрослым, если они встали у него на пути, закатиться в истерику, с требованием получить желаемое; мешает другим детям, пристаёт к окружающим, вклинивается в чужую игру;

➤ очень беспокойно спит, переворачивается с одного бока на другой; длительно засыпает, часто и рано пробуждается, вздрагивает даже при незначительном звуке, воспроизводит стереотипные движения во сне (качание головой, сосание пальца и др.), испытывает сонливость или возбуждение в течение дня.

➤ неспособен концентрировать внимание, даже тогда, когда к нему обращаются, смотря в лицо, слышит речь, но не может повторить разговора, или того, что было сказано ему;

➤ неспособен распознать чужие потребности и желания; склонен к эмоциональным потрясениям и не может контролировать эмоции — как хорошие, так и плохие.

Гиперактивный ребенок как никто другой нуждается в родительской любви и заботе. Помочь ему могут только любящие родители. Установите тесный эмоциональный контакт с ребенком, откройте ему своё сердце. Известно, что синдром гиперактивности у детей можно излечить добрым словом и любовью. Но самое важное, это соблюдение ряд условий

➤ В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели», хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

➤ Постарайтесь, прежде чем что-то требовать от ребенка, установить с ним контакт. Прикоснитесь, возьмите за руки. Посмотрите в глаза и тогда говорите с ним. Выстраивайте взаимоотношения с ребёнком на принципах согласия и взаимопонимания, эмоционально поддерживайте ребенка, если не получается – отвлечь, переключить внимание на другой объект.

➤ Установите постоянные правила, которые должны быть понятны и просты, например, если нельзя играть в мяч вечером перед сном, это нельзя делать каждый вечер без исключений.

➤ Придерживайтесь распорядка дня, соблюдайте режим, по часам вставайте, кушайте, гуляйте, ложитесь спать. Всегда, в любой день недели, независимо от праздников и выходных дней укладывайте спать ребенка, гуляйте с ним, читайте ему сказку на ночь в одно и то же время. Любые послабления режима приводят к новым выплескам энергии.

➤ Детей с гиперактивностью не стоит заставлять сидеть спокойно. Наоборот, им надо предлагать двигаться – например, в рамках подвижных игр, с ранних лет желательно занять каким-то видом спорта, доступным его возрасту и темпераменту.

➤ Попробуйте строить игры и обучающие занятия надо по типу слоеного пирога: немного позанимались тем, что требует концентрации, затем попрыгали с дивана на подушку или проползли под столом: а затем снова вернулись к занятию. Так ребёнок учится регламентировать свою двигательную активность.

➤ Чтобы выработать у гиперактивного ребенка хоть какую-то усидчивость, необходимо приучать его играть помимо шумных игр в тихие, используя мозаику, лото и домино, рисование или чтение книг.

➤ Не раздражайтесь, если ребёнок все делает наоборот, спокойно повторите ему задание снова и снова, покажите, запаситесь терпением, дождитесь, чтобы малыш справился с ним сам.

➤ Ограничьте игры ребенка с телефоном, просмотр фильмов и телепередач.

➤ Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка. Система запретов должна обязательно сопровождаться альтернативными предложениями. Старайтесь не прибегать к физическому наказанию, ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он должен всегда чувствовать вашу помощь и поддержку

➤ Если у вас есть возможность, не спешите ребенка отдавать в детский сад, а, если этого не избежать, лучше выбрать частный или специализированный, в группе, где мало детей, где он получит больше внимания, и не будет доставлять проблем другим детям.

➤ Готовьтесь к любым встречам и выходам в общественные места, гости (заранее обсудите правила поведения, маршрут, на чем будете добираться). Если не удаётся договориться о правилах, то лучше отменить мероприятие или не брать ребенка с собой.

➤ Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие. Лучше избегать мест с большим скоплением людей. Не допускайте переутомления, иначе ответом со стороны ребенка будет перевозбуждение, вплоть до истерики.

➤ Вызывающее поведение вашего ребёнка - его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени. Создавайте условия для совместной работы и проведения досуга, учите его самостоятельности, покупайте ему игры, где необходимо проявлять внимание и усидчивость. Развивайте способности ребенка.

Мы предлагаем вам несколько вариантов игр, разработанных психологами специально для детей, страдающих синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Они подходят и для занятий дома, и для занятий в детском саду. Помните только, что такой малыш чувствует себя менее защищенным, чем обычный, и нуждается в специальном игровом пространстве.

Оно, во-первых, должно быть максимально безопасным (исключить острые углы, неустойчивые предметы, закрыть электрические розетки и т. д.), во-вторых, вызывать ощущение комфорта, в-третьих, иметь специальный «уголок уединения». Мы уже говорили, что гиперактивный ребенок, хоть и производит впечатление вечного двигателя, на самом деле очень устает. И излишнее эмоциональное напряжение у него может вызвать еще больший всплеск перевозбуждения. Посидите вдвоем, погладьте его, поговорите негромко. Кроме того, для игр необходим специальный набор мебели и игрушек, например, шкафы с открытыми и закрытыми полками, наборы кукольной мебели и посуды, контейнер с песком, емкость с водой и др.

Практические пути и способы оказания помощи гиперактивному ребенку идет по нескольким ведущим направлениям:

Изменения поведения взрослого и его отношение к ребенку

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, с другой завышенных требований к ребенку
- повторяйте свою просьбу одними и те же словами много раз, для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил
- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, оставьте одного и т.д.)

• Всегда выслушивайте что хочет сказать вам ребенок

Изменения психологического климата в семье

- понимание проблем своего ребенка родителями
- уделяйте ребенку достаточно внимания
- проводите досуг всей семьей
- не допускайте ссор и разногласий в присутствии ребенка
- помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже лет
- признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, при условии своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической

слайд

Специальная поведенческая программа

- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за нарушение правил (можно использовать балльную или знаковую систему)
- Не прибегайте к физическому наказанию, целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка
- Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия», постоянное поощрение желательного поведения и игнорировании нежелательного
- Чаще хвалите ребенка: порог чувствительности к к выговорам и наказаниям очень низкий, однако чувствителен к поощрениям

- Помогите ребенку справляться с чувством гнева и агрессии, помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы, разговоры менее результативны, наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»

- Не давайте одновременно несколько заданий, соблюдайте принцип постепенного дозирования

Игры и упражнения для развития межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста.

Неспособность правого и левого полушарий к полноценному взаимодействию – одна из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями, взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

Выполнять упражнения лучше каждый день, хотя бы по 5-10 минут. Эти упражнения являются "гимнастикой для мозга". И будут полезны детям и взрослым даже если с сформированностью межполушарных связей всё в порядке.

Для начала, нужно выбрать 3 – 4 простых упражнения, и отрабатывать их до совершенства. Переходить к новым следует только после того, как ребенок сможет выполнять упражнения без зрительного и устного контроля.

Упражнение «Массаж ушных раковин»

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Упражнение «Восьмерки и узоры»

Ребенок должен рисовать пальцем в воздухе знак бесконечности и следить взглядом за этими движениями.

Упражнение «Перекрестные шаги»

Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю. Затем сгибает правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касается лодыжки левой рукой. Затем нужно поменять локоть и колено.

Упражнение «Жаба», «Блинчики», «Варежки-перчатки»

Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

Упражнение «Колечки»

По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, и т.д.) Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).

Упражнение «Ухо – нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.

Упражнение «Солнце – забор – камень»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и

широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх. Камень – ладонь сжата в кулак.

Игры и упражнения с карандашами

И еще веселые упражнения для мозга...

- Гладим животик круговыми движениями одной рукой, другой рукой хлопаем по голове.

- Трем ладони друг о друга быстро и горячо.

- Одна рука показывает «дулю», другая – показывает «во!». Можно делать через хлопок.

- Пальцы в кулаке, на одной руке оттопырены мизинец и безымянный, а на другой – указательный и средний. Меняем.

- Большой палец соединяется с остальными по очереди – одновременно обе руки (от указательного к мизинцу и в обратном порядке). Потом одна рука начинает с указательного, другая с мизинца.

- Указательный правый соединен с большим левым, а большой правый с указательным левым. Перебираем пальцами – «плетем косички».

- Одна рука показывает «во!», другая отдает честь.

Детям с дефицитом внимания и трудностями произвольной регуляции деятельности очень полезно чему-то учить взрослых, объяснять, как что-то надо делать. При этом важно, чтобы ребенок как можно больше говорил и как можно меньше показывал.

Если хорошенько подумать, мы очень часто довольствуемся «жестовой речью» наших детей, которая подчас прикрывает трудности речевой организации поведения.

Представьте себе, что мама вдруг разучилась делать самые элементарные вещи, например, наливать сок в стакан или делать бутерброд. А еще лучше, если она при этом ничего не видит и может делать все только на ощупь. Для этого ей нужен «проводник», который бы подсказал, куда нужно пойти и что сделать. Этим проводником может стать ребенок.

Вариант 1

Попросите ребенка, чтобы он научил Вас чему-нибудь, что он умеет, но только с помощью слов. Например, сделать бутерброд. При этом задача родителей – делать буквально все, что говорит ребенок. Если он считает, что для создания бутерброда достаточно взять хлеб и положить на него колбасу, то возьмите батон хлеба и положите сверху батон колбасы. Не забудьте спросить ребенка, все ли получилось так, как он задумал, или же он забыл сказать Вам о чем-то еще.

Ребенку очень важно видеть наглядный результат своего планирования. Такая обратная связь поможет ему постепенно детализировать свои указания, что будет служить признаком улучшения его возможностей планирования.

Вариант 3

Предложите ребенку завязать Вам глаза и затем, с помощью инструкций, помочь Вам добраться до какого-нибудь предмета, не задев ни одного стула, которые расставлены в комнате. Его указания должны выглядеть примерно так: «два шага вперед, шаг направо, три шага вперед, пять шагов налево, подними

правую руку вперед, выше, правее, бери!». Можете сами придумать какие-нибудь варианты ценных указаний, которые он мог бы Вам делать.

Эти упражнения подходят детям старше 5 лет. Их можно выполнять как индивидуально с ребенком, так и в парах. В последнем случае дети смогут давать задания друг другу.