

Как помочь гиперактивному ребенку?



Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – эти слова знакомы многим современным родителям. Что это такое? Диагноз, требующий медикаментозного лечения и тщательного наблюдения врачей, или особенности нервной системы, обусловленные возрастом и свойствами темперамента?

Термин «синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей», или СДВГ, появился во врачебной практике сравнительно недавно, в 80-х годах 20 столетия. И до сих пор психиатры и неврологи расходятся во мнении, действительно ли дефицит внимания у детей является состоянием патологическим, либо это индивидуальная особенность организма, не требующая медикаментозного вмешательства.

Оптимальным временем для обращения к специалистам по поводу отклонений, связанных с СДВГ является возрастной промежуток от четырёх до семи лет.

Основные признаки синдрома дефицита внимания у детей, выявление которых может послужить поводом для обращения родителям к профильным специалистам:

Нарушение внимания

Ребенок с трудом сосредотачивается на деталях, поэтому может допускать много ошибок в письменных видах работ; ему трудно запомнить последовательность заданий во время групповых игр, может быть очень забывчивым. Часто теряет вещи, игрушки, школьные принадлежности.

Чрезмерная подвижность, или гиперактивность

Выражается в беспокойных движениях конечностей рук и ног, невозможности тихо и подолгу сидеть на одном месте. Состояние беспрестанного движения, в котором находится ребенок.

Импульсивность

Ребенок может ответить на вопрос, не выслушав его до конца, не любит ждать свой очереди в коллективных играх и других ситуациях. Не может проводить время вне поля зрения взрослых, «влезает» в их беседы, перебивает.

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка имеются явления повышенной активности вследствие дефицита внимания обратитесь к врачу– неврологу.

Что дальше?



Коррекционные занятия с гиперактивным ребенком представляют собой набор упражнений по тренировке внимания, развитию навыков саморегуляции и самоконтроля, их координации с физической деятельностью. Методику и состав упражнений в каждом случае индивидуально подбирает специалист (педагог-психолог), и в дальнейшем вы сможете заниматься необходимой коррекцией самостоятельно, в домашних условиях.

При воспитании гиперактивного ребенка ВАЖНО:

- **Правильная и разумная организация деятельности ребенка в течение дня.** Установите четкий распорядок дня для ребенка и всех членов семьи. Чередование периодов умственной активности и физической. Необходимо ограничить просмотр телевизора и свести к минимуму досуг в обществе персональных компьютерных устройств. Прекрасной альтернативой такому времяпровождению будут занятия спортом. Гиперактивным детям будут полезны плавание, лёгкая атлетика, велоспорт, восточные единоборства. Занятия спортом обеспечат прекрасный позитивный эффект, если будут систематическими и продолжительными.

Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий. Чаще показывайте ребенку, как выполнить задание, не отвлекаясь на посторонние действия. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- Позитивное подкрепление.

Дети с синдромом дефицита внимания очень чувствительны к похвале и это облегчит родителям работу с их поведением. Всячески поощряйте те действия, в которых ребенку удастся достичь концентрации внимания (мозайки, раскрашивание, уборка дома). При этом очень важно, чтобы ребенок доводил начатое до конца. Настаивайте на этом. При использовании данного метода следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать возможностям ребенка, а вознаграждение - осуществляться незамедлительно.

Будьте осторожны в отношении критических замечаний. Если даже ваш ребенок не слишком хорошо справляется с задачей или ведет себя неидеально, постарайтесь все-таки похвалить его. Так, если на обувание ему понадобится 30 минут, постарайтесь избегать таких выражений: «Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!» Вместо этого попробуйте сказать: «Ну вот, теперь ты, наконец, надел ботинки. Я была уверена, что ты справишься с этим. Но давай посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее». Даже если вы уверены на 200 %, что это достижение является плодом ваших усилий, не забудьте сказать ребенку, что он справился с задачей.

- Разработка оптимальной системы запретов

Она должна предполагать не физическое наказание (что в случае с гиперактивными детьми категорически противопоказано), а создание



альтернативных предложений. Механизм прост — «вот так нельзя, но вот так и так — можно». Стройте взаимоотношения с ребёнком на доверии и взаимопонимании, но проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.

Если вы решили проводить занятия с гиперактивным ребенком:

1. Занятия поначалу могут быть очень короткими. Может удержать внимание только две минуты? Отлично! Потом будет три, четыре...
3. Тщательно готовимся к занятию – оно должно проходить на одном дыхании. Все материалы должны быть заранее подготовлены. Если только вы отвлечетесь на поиск необходимого или обдумывание следующего шага – внимание ребенка вы потеряли.
4. Приучайте к регулярности занятий – тогда ребенок будет заранее на них настраиваться. Старайтесь их не пропускать. Целесообразно разработать и соблюдать четкую неизменную структуру и последовательность деятельности на каждом занятии, ввести ритуалы приветствия и прощания. Следует свести к минимуму количество отвлекающих стимулов.
5. Пусть упражнение, задание будет коротким, главное- довести его до конца.
6. Ориентируйтесь на состояние ребенка. Иногда у гиперактивных детей бывают «провальные» дни, когда они забывают все ранее выученное и приобретенное. В этом случае можно сказать, что *«Сегодня у тебя не слишком это получается. Ничего страшного. Давай сейчас поиграем, а к этому вернемся следующий раз»*.

Примеры полезных игр для гиперактивных детей.

Игра «Черепашка» помогает ребёнку в развитии самоконтроля.

Взрослый и ребёнок (или несколько детей) встают у стены. Задание следующее: необходимо дойти до противоположной стены в очень медленном темпе, при этом стоять на одном месте запрещается. Побеждает тот, кто соблюдает правила игры.

Игра «Тише едешь - дальше будешь. Стоп!» способствует развитию самоконтроля и внимательности. Взрослый и дети встают на одном уровне и идут вперёд в определённом темпе (который задаёт ведущий), при этом, ведущий произносит слова «Тише едешь - дальше будешь и т.д.». Как только ведущий говорит слово «Стоп!», все обязаны остановиться и замереть. Игра продолжается словами «Тише едешь - дальше будешь...».

Игра «Клубочек» обучает ребёнка одному из приёмов саморегуляции. Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше. Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Игра может продолжаться до тех пор, пока у ребёнка сохраняется к ней интерес. Взрослый постепенно увеличивает время игры.



Игра «Что нового?» развивает умение концентрировать внимание на деталях. Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребёнок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

Игра «Разговор с руками» учит детей контролировать свои действия.

Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение определённого времени (в случае общения с гиперактивными детьми - короткого промежутка времени (нескольких часов) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Постепенно время «послушания рук» необходимо увеличивать (при условии, что ребёнок способен выдержать это время). Обязательно хвалите послушные руки своего хозяина!

Игра «Разговор с телом» помогает ребёнку научиться владеть своим телом. Ребёнок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребёнка. Затем вместе с ребёнком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разрисовать свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твоё тело в определённых ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твоё тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить своё тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга». Игра «Ласковый мелок» способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений. Существует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребёнку следующее:

«Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо.» И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует,



едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» всё, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину.

Игра «Воздушный шарик» способствует снятию напряжения. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

Игра «Шалтай-Болтай» (для расслабления мышц рук, спины и груди). «Давайте поставим один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай»: Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне. Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

Игра «Штанга» предназначена для расслабления определённой группы мышц.

Вариант 1 (для расслабления мышц спины): «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».

Вариант 2 (для расслабления мышц рук и спины, а также помогает ребёнку почувствовать себя успешным): «А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали, вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

Игра «Насос и мяч» помогает расслабить максимальное количество мышц тела. Может выполняться в парах. Один из вас - большой надувной мяч, другой - насосом "надувает" этот мяч. "Мяч" стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щёки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос

перестал накачивать. Товарищ «выдёргивает» из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.



Подводя итог, стоит отметить самые необходимые моменты воспитания гиперактивных детей:

1. Чёткие постановки задачи. Чем короче предложение, тем лучше ребёнок его воспринимает. Избегайте длинных формулировок.
2. Проявляйте последовательность. Нельзя выдавать детям все домашние дела сразу. Только по мере их выполнения.
3. Контроль над временными рамками позволит избежать неожиданных проявлений гиперактивности. Предупреждайте своё чадо обо всех своих намерениях как минимум за 5 минут.
4. Соблюдайте расписание.
5. «Позитивная модель» воспитания. Хвалите ребёнка за каждые его значительные и малые успехи.
6. Направьте энергию ребёнка в нужное русло. Необходимо помочь ребёнку в выборе хобби. Оно позволит ему расходовать свою огромную энергию в нужном направлении.

Важно помнить!

Синдром дефицита внимания у ребёнка — не приговор! Гиперактивность у детей довольно распространённое явление, главное, что требуется от родителей — это сохранение спокойствия и терпение.

Составитель: педагог-психолог Краева А.Ю.

