

Всеобуч для родителей

Гиперактивность



МО учителей начальных классов МОУ
«СОШ № 51»
2010/2011 учебный год

Гиперактивный ребенок



- Вы, конечно, видели таких мальчиков: небрежные, невнимательные к деталям, не слушают собеседника, но постоянно перебивают его, отвечают на еще не заданный вопрос, не умеют планировать, уклоняются от решения задач, требующих длительного внимания, легко отвлекаются и переключаются на решение других проблем, забывают и легко теряют вещи.
- Такие дети импульсивны, всегда трудно предугадать, что они намереваются предпринять, непоседливы, оппозиционны в отношениях с учителями, сверстниками и родителями.
- Невнимательность, импульсивность и гиперактивность – вот психологический портрет ребенка, чаще всего (1:4) мальчика, страдающего так называемым синдромом дефицита внимания с (или без) гиперактивностью (СДВГ).

Гиперактивный ребенок

- независимо от ситуации, **в любых условиях** - дома, в гостях, в кабинете врача, на улице - **будет вести себя одинаково**: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете.
- **И на него не подействуют** ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп.
- Он просто не может остановиться. **У него не работает механизм самоконтроля**, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных и живых. Этих можно уговорить, наказать, в конце концов. Гиперактивных - бесполезно, их надо сперва подлечить.

[подробнее](#)



Проявление **синдрома дефицита внимания с гиперактивностью** определяется тремя основными критериями (симптомокомплексами). Это **невнимательность, гиперактивность и импульсивность.**

Критерии определения гиперактивности

1. При невнимании:

- имеет незаконченные проекты;
- отличается нарушением устойчивого внимания (не может долго сосредотачиваться на интересном занятии);
- слышит, когда к нему обращаются. Но не реагирует на обращение;
- с энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его;
- имеет трудности в организации (игры, учебы, занятий);
- часто теряет вещи;
- избегает скучных задач и таких, которые требуют умственных усилий;
- часто бывает забывчив.

Критерии определения гиперактивности

2. Сверхактивность:

- Ребенок суетлив, никогда не сидит спокойно. Часто можно видеть, как он беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле, постоянно оборачивается.
- Ребенок не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивает без разрешения, ходит по классу и т. п.
- Двигательная активность ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно.
- Ребенок не может играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным.
- Ребенок всегда нацелен на движение.
- Очень говорлив.

Критерии определения гиперактивности

3. Импульсивность:

- отвечает до того, как его спросят;
- не способен дождаться своей очереди;
- часто вмешивается, прерывает;
- резкие смены настроения;
- не может отложить вознаграждение (сразу и сейчас же);
- не подчиняется правилам (поведения, игры);
- имеет разный уровень выполнения заданий (на одних занятиях спокоен, на других – нет).

Причины гиперактивности

- генетические (наследственная предрасположенность);
- биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы);
- опасности первых лет жизни;
- социально–психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания);
- неправильное питание;
- дефицит питательных элементов;
- окружающая среда.



Гиперактивность: как с этим борются

специалисты?



- Применении лекарственной терапии.
- Немедикаментозная терапия обязательно должна быть комплексной и обычно включает в себя массаж, лечебную физкультуру и мануальную терапию позвоночника.
- С применением биологической обратной связи (БОС), так называемого "нейрофидбека".
- Есть ли еще какой-нибудь способ помочь этим детям и их семьям? Это, прежде всего, правильное воспитание в семье, учитывающее особенности гиперактивных детей, психологическая коррекция, лечебное питание (диета) и лечебная физкультура.

Как помочь гиперактивному ребенку?

Как помочь гиперактивному ребенку контролировать свое поведение?

Если ребенок плохо ведет себя на уроке - крутится, вскакивает, отвлекает одноклассников - то с вероятностью 90% он сам этого не замечает. Чтобы этот живчик изменил свое поведение, и **чтобы он научился замечать свое поведение, а затем изменять его**, приходится придумывать разные способы.

Как помочь гиперактивному ребенку?



Если ребенок слишком неусидчив

В первом-втором классе у них еще не развито произвольное поведение (то есть умение действовать активно, самостоятельно, без поддержки со стороны).

Предположим, ребенок делает уроки.

Первый способ. "Секундомер".

Вы садитесь рядом, берете в руки секундомер. А ребенок делает уроки. Как только он отвлекается, вы включаете секундомер. Потом можно просуммировать все отвлечения. Детей результат очень впечатляет. Сразу же сам собой отпадает вредный вопрос: "почему так долго делаются уроки".

Способ второй. "Песочные часы".

Даете задание, переворачиваете песочные часы и уходите.

Почему это работает: потому что это наглядно: ребенок видит, как "течет" время, и это помогает ему регулировать темп своей деятельности. Самому.

Как помочь гиперактивному ребенку?



Подсказки родителям для развития внимания у детей

- Занимаясь с ребенком, не прячьте свои эмоции в дальний угол, улыбайтесь, проявляйте удивление, интерес, восторг!

- Возьмите на себя руководство вниманием ребенка, вовлекайте его в разные виды деятельности, освещая их привлекательные стороны. Придумывайте, находите новые, оригинальные средства организации детского внимания. Помните, что наиболее привлекательно для ребенка то, что **наглядно, эмоционально, неожиданно**.

- Давая задание, помните, что ваша инструкция должна быть доброжелательной, конкретной, пошаговой, понятной, исчерпывающей.

- Если вы хотите, чтобы ребенок был внимателен при выполнении заданий, позаботьтесь о его хорошем физическом самочувствии и его настроении. Создайте в комнате, где он занимается, тишину, по возможности сократите количество отвлекающих факторов: громких звуков, эмоциональной речи, ярких картинок и игрушек, интересных журналов и книг, движущихся объектов

- Берегите внимание детей. Если ребенок занят, не следует его отвлекать, давая новые задания.

Как помочь гиперактивному школьнику?



-Учитывать такое характерное свойство его умственной деятельности, как цикличность. Это значит, что периоды продуктивной работы мозга непродолжительны (до 15 минут), их необходимо чередовать с периодами отдыха. При выполнении домашних заданий это сделать нетрудно.

Как помочь гиперактивному школьнику?



- Основную роль в обучении такого ребенка до определенного школьного возраста (обычно до 5 класса) выполнять придется родителям. Это значит, что помощь нужно оказывать не только при выполнении домашних заданий. Иногда стоит вновь разъяснить материал, который нужно было усвоить на уроке. Упреки в разгильдяйстве тут бесполезны, лучше постепенно восполнить уже допущенные пробелы. Вообще желательно создавать с ребенком определенный задел, несколько забегая вперед учебной программы. Это позволит ему легче усваивать "новый" материал, когда его будут объяснять на уроке.



Как помочь гиперактивному ребенку?

Как реагировать на его поведение и поступки?

- Прежде всего, нужно научиться удерживаться от постоянных замечаний, постоянных попыток вмешаться в его бурную деятельность. Нередко мы используем давление и контроль даже тогда, когда ребенок не делает ничего предосудительного, - действуем просто по привычке.
- Перестать постоянно ограничивать его активность, инициативу. Этим взрослые добиваются скорее не послушания, а равнодушия, незаинтересованности, что впоследствии может проявиться в школьных неудачах.
- Предоставлять больше самостоятельности в делах. Прежде чем запретить что-то, подумать: а что такое страшное произойдет, если сын или дочь поступит по-своему?
- Отказаться от резкой критики и навязчивых советов, как можно было сделать лучше. Хвалить даже за малозаметные, но положительные сдвиги.
- Постараться, чтобы школьная жизнь и домашние задания не стали для подвижного ребенка тяжелой обязанностью. Иначе проявлять самостоятельность и испытывать радость он будет только на досуге. Подберите для него интересную учебную программу, разнообразьте занятия дома.
- Предоставлять больше возможностей проявить себя - в спорте, в школьном театре, в зарабатывании карманных денег и т. д.

Как помочь гиперактивному ребенку?

Как вести себя родителям с таким ребенком?

- *Не пытайтесь держать в себе все свои чувства.*
- *Тщательно отделяйте оценку поступков ребенка от оценки его личности.*
- *Обязательно предоставьте ребенку как можно больше возможностей для реализации его физической, моторной активности.*
- *До определенного момента и определенной степени будьте органом планирования и органом для оценки последствий поступков, совершенных вашим ребенком.*
- *Никогда публично не присоединяйтесь к окружающим в оценке вашего ребенка, даже если по сути вы и согласны с ней.*
- *Старайтесь побольше говорить ему о чувствах, которые испытываете вы сами и другие люди, проясняйте для него нравственную и этическую глубину ситуаций, которые происходят на его глазах, в телевизионных фильмах, в книгах.*
- *Старая игра, которая прекрасно тренирует произвольное внимание (которого так не хватает гипердинамичному ребенку) и заодно тренирует беглость мышления (которая вообще никому никогда не вредила).*

*Что хотите, то берите,
Да и нет - не говорите,
Черного и белого - не называйте,
О красном - не вспоминайте!
Вы поедете на бал?..*

Рекомендации по оптимизации обучения детей с СДВГ



- Зная, что работоспособность мозга наращивается и нормализуется по мере взросления ребенка и при отсутствии переутомления, необходимо обеспечить детям "мягкое", замедленное включение в учебу. Лучше, если ребенок позже пойдет в школу, например, с восьми лет, но ни в коем случае не в шесть.
- Не рекомендуется оставлять детей в группе продленного дня, потому что они в гораздо большей степени, чем их здоровые сверстники, нуждаются в отдыхе после школьных занятий, многим необходим дневной сон и всем - относительное одиночество, отдых от группового общения. Длительное нахождение среди ребят, шумные игры, споры - все это приводит детей с СДВГ к перевозбуждению, еще больше дезорганизуя их умственную деятельность.
- Домашнее задание, которое обычно задиктовывается учителем в конце урока, дети с СДВГ или не записывают вообще, или записывают неправильно. Из этого не следует делать проблемы. Родители могут сами узнавать, что было задано, от учителя.

Рекомендации по оптимизации обучения детей с СДВГ

- Родители должны знать и о том, что **основную роль играют домашние занятия. Дома необходимо не только выполнять домашние задания, но и повторять материал, пройденный в классе, чтобы проверить, все ли понято ребенком правильно, и не осталось ли вообще пропущенным что-либо существенное.** Очень полезно рассказывать ребенку заранее содержание предстоящего урока, чтобы ему легче было включиться в классе, и вынужденные "отключения" не нарушали общее понимание того, что объясняет учитель
- **В процессе обучения необходимо освободить детей от всякой второстепенной, вспомогательной, несущественной, оформительской работы.** Взрослые могут сами провести поля в тетради ребенка, отметить точкой место, откуда надо начинать писать. Бывает, ребенок старательно отсчитывает клеточки, которые надо отступить сверху и слева, и в этих поисках, многократно ошибаясь, так устает от напряжения, что, найдя, наконец, то место, откуда надо писать, работать уже вообще не может.

Рекомендации по оптимизации обучения детей с СДВГ

- **Форма подачи информации должна быть алгоритмичной, четкой. Должна соблюдаться лаконичность формулировок, оформления, иллюстраций, которые не должны содержать ничего лишнего, незначещаго, отвлекающего.**
- **Необходимо как можно чаще показывать, рассказывать, совместно обыгрывать ту информацию, которая должна быть усвоена ребенком.** При этом не следует требовать ответов, спрашивать, что ребенок запомнил. Учебные демонстрации и рассказы должны быть короткими (буквально 2-3 минуты), легкими, быстрыми и веселыми (а не нудными), каждый раз частично обновляться, чтобы не ослабевал интерес.
- **В конце работы надо обязательно хвалить ребенка независимо от того, демонстрировал он свои знания или только смотрел, слушал и повторял.** Запоминание на самом деле идет прекрасно, когда от ребенка не требуют воспроизвести все, что он должен запомнить, и у него нет страха забыть что-то, оказаться несостоятельным и получить неодобрение взрослых.

Рекомендации по оптимизации обучения детей с СДВГ

- **Обстановка в домашних условиях должна быть свободной и непринужденной. Нельзя требовать от детей невозможного: самоконтроль и соблюдение дисциплины исключительно сложны для ребенка с СДВГ.** Искренние попытки ребенка соблюдать дисциплину (правильно сидеть, не вертеться, не разговаривать и т. д.) и переживания по поводу того, что это никак не получается, еще быстрее приводят к переутомлению и потере работоспособности. Когда на дисциплине не заостряется внимание, а уроки проводятся в игровой форме, дети ведут себя спокойнее и более продуктивно работают.

Рекомендации по оптимизации обучения детей с СДВГ

- У детей с СДВГ часто возникает проблема с закреплением материала, переводом его из кратковременной, оперативной памяти в долговременную. Тем самым в домашних условиях родителям необходимо повторять тему, изученную на уроке.
- Работа ребенка должна быть продумана и организована взрослыми так, чтобы представлять из себя четкую последовательность конкретных действий, между которыми можно было бы отдохнуть. Каждую деятельность необходимо представить четкой короткой инструкцией, вынесенной в виде рисунка или схемы и находящейся перед глазами ребенка. Инструкции должны быть короткие (или разделены на короткие самостоятельные части) еще и для того, чтобы хватало объема оперативной памяти и не происходило выпадения, "замен" и перестановок частей информации.

Помощь гиперактивному ребенку



Лечебное питание

Лечебная физкультура

Дыхательные упражнения



Аутогенная тренировка

Игровая терапия



Семейная психотерапия

Педагогические приемы

Лечебное питание

- **Список рекомендуемых продуктов при СДВГ:**

- овощи - горошек, морковь, соя, цветная капуста, кольраби, краснокочанная капуста, белокочанная капуста, брокколи, шпинат, бобы, длинные огурцы;
- салат листовой;
- фрукты - яблоки, груши, бананы;

- гарнир - картофель, лапша из муки грубого помола, нешлифованный рис;
- зерновые - пшеница, рожь, ячмень, просо, льняное семя;
- хлеб - пшеничный и ржаной хлеб, приготовленный без молока;
- жиры - кисломолочное масло, маргарины, в которые не входит простокваша, растительное масло холодного отжима;
- мясо - говядина, телятина, птица, рыба, баранина (1-2 раза в неделю);
- напитки - неподслащенный чай, негазированная вода с содержанием натрия около 50 мг/кг;
- приправы - йодированная соль.

Почему он такой?

Причина 1. Проблемы с сахаром.

Причина 2. Пищевые аллергии.

Причина 3. Проблемы с магнием.

Идеальное меню для непоседы.

Завтрак:

- овсяная каша с холодными сливками,
- яйцо,
- 1/2 стакана свежеотжатого сока,
- банан.

Второй завтрак (в школе или на воскресной прогулке):

- горсть орехов или очищенных семечек,
- минеральная вода.

Обед:

- суп овощной с большим количеством свежей зелени,
- рыбные котлеты или курица с картофельным пюре,
- мороженое со свежими ягодами или желе из ягодного сока.

Полдник:

- кефир (ряженка, йогурт),
- хлеб цельнозерновой или из муки грубого помола,
- яблоко.

Ужин:

- салат из свежих овощей,
- гречневая каша с молоком или творожная запеканка,
- чай травяной из мелиссы или ромашки.

На ночь:

- стакан теплого молока с ложкой меда.

Питание нервов.

- 1.Холин и лецитин - защитники и строители нервной системы.
- 2.Аминокислоты.
- 3.Витамины группы В.
- 4.Магний.

Игровая терапия

Игра - это: развлечения, отдых; терапия - напротив, лечение, нагрузка.

Терапия – лечение, нагрузка.

Они объединены, объединены прочно многолетней практикой применения, дающей во многих случаях очень хорошие результаты.

Впервые игровую терапию начал применять **З. Фрейд**. Развивая его метод, М. Клейн стала использовать для лечения детей особый материал: игрушки небольшого размера, которые ребенок мог бы отождествлять с членами семьи.

М. Клейн утверждала:

"в свободной игре ребенок символически выражает свои неосознаваемые надежды, страхи, удовольствия, заботы и конфликты".

Взрослый в игре с ребенком может открыть для себя совершенно незнакомый мир малыша, установить с ним более доверительные отношения и понять, в какой помощи он больше всего нуждается.

Именно в игре ребенок отражает то, что происходит с ним в реальной жизни:

- конфликты с окружающим миром;
- проблемы контактов со сверстниками;
- его реакции и чувства.

Лекотеки - библиотеки игрушек для детей с особыми потребностями, в которых также работают психологи, педагоги, музыкальные терапевты.

Играйте дома.

- усвоение ребенком той программы действия, которую предложит ему взрослый;
- научится планировать игру и придумывать нехитрые правила;
- игра должна быть увлекательной.

В. Оклендер:

"Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности".