Советы родителям гиперактивных детей

Составитель:
учитель-дефектолог
Бударина А.А

«Гиперактивные дети доставляют и родителям, и педагогам очень много хлопот и забот. Но первое, что я хотела бы сказать и родителям, и педагогам, - чрезмерная активность не зависит от желания ребенка. Он вертится, крутится, отвлекается не потому, что хочет досадить взрослым. Гиперактивность, непоседливость, трудность концентрации внимания, постоянные отвлечения - это показатели не очень благополучного развития нервной системы.» - профессор БЕЗРУКИХ М.М.

Гиперактивность.

«Активный» - от латинского «activus» - деятельный, действенный. «Гипер» - от греческого «hyper» - «над», «сверху» - указывает на превышение нормы.

Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ) у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребёнка - невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью и гиперактивностью.

Первые проявления гиперактивности можно наблюдать в возрасте до 7 лет. Пики проявления гипердинамического синдрома (синдрома дефицита внимания) совпадают с пиками психоречевого развития: в 1-2 года, 3 года и 6-7 лет.

Проявление гиперактивности:

дефицит внимания («разбросанность», рассеянность), импульсивность (повышенная возбудимость), расстройство восприятия, повышенная двигательная активность («сверхактивность»).

При благоприятных условиях, главным из которых является благополучие в семейных отношениях, у ребёнка постепенно включаются механизмы саморегуляции поведения. Но происходит это не сразу (приблизительно к 12-14 годам) и не само собой, а только при каждодневном упражнении во внимательности и сосредоточенности. В противном случае, импульсивность и дефицит внимания продолжают создавать для ребёнка трудности в обучении и взаимодействии с окружающими. Сохраняются и поведенческие нарушения, которые чаще всего и связывают с проблемами СДВГ.

Более того, до сих пор ещё бытует мнение, что гиперактивность — это всего лишь «поведенческая проблема», а иногда и просто «распущенность» ребёнка или результат неумелого воспитания. Такая поспешность в выводах приводит к тому, что, зачастую, чуть ли не каждого ребёнка, проявляющего излишнюю подвижность и неусидчивость, взрослые причисляют к разряду гиперактивных детей. Такие выводы далеко не всегда верны.

В основе СДВГ, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), гиперактивность — это медицинский диагноз, право на постановку которого, после проведения специальной диагностики, имеет только специалист.

Лечение и воспитание гиперактивного ребёнка должно проводиться комплексно, при участии многих специалистов (невролога, логопеда, дефектолога, педагога, психолога) и, конечно же, родителей.

Симптомы невнимательности:

· недостаточно внимателен к деталям;
· с трудом удерживает внимание;
· как бы не слушает говорящего;
· не может довести дело до конца;
· с трудом организует свою деятельность;
· избегает выполнения задания;
· теряет предметы;
· отвлекается на внешние раздражители;
· все забывает. Симптомы гиперактивности:
· дрыгает руками или ногами, крутится;
· не может усидеть на месте, когда это требуется;
· чрезмерно разговорчив;
· «носится» и «лезет» куда-либо, когда это не разрешается;
· с трудом может тихо играть;
· всегда «заведен», «как будто внутри мотор».

Симптомы импульсивности:

· «выпаливает» ответы;
· чрезмерно разговорчив, с трудом дожидается своей очереди;
· прерывает других, вмешивается в чужой разговор и т.д.

Результат СДВГ:

низкая самооценка, повышенная утомляемость, низкая работоспособность, низкая познавательная мотивация, трудности в обучении, нарушение взаимопонимания, повышенная тревожность, обиды, страхи, дезадаптивные формы поведения.

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей прежде всего являются:

- патология беременности и родов (85%) - асфикция при родах, внутриутробная гипоксия, нейроимунный конфликт между матерью и плодом и т.д.;
- инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша;
- генетическая обусловленность.

Важно помнить:

гиперактивность — это не «невоспитанность» и не «приговор». Работа с таким ребенком строиться с учетом его сильных и слабых сторон. Как правило, эти дети имеют достаточно высокий уровень интеллектуального развития, среди гиперактивных детей много успешных и талантливых. Напрямую гиперактивность на успеваемость не влияет, но таким детям крайне трудно сохранять собранность, «не выпадать» из общепринятых норм поведения, коммуникатировать со сверстниками и взрослыми...

В саду и дома ими чаще всего бывают недовольны, потому что они невнимательны, у них много ошибок, они часто отвечают невпопад, выполняют не те задания или не так, не только сами отвлекаются, но отвлекают других детей. К сожалению, такие дети, несмотря на высокий интеллект, часто попадают в коррекционные классы. Поэтому так важно, не «отмахиваться» от проблемы ребёнка, а постараться ему вовремя помочь. Бояться привлечь для решения проблемы ребёнка специалистов, действительно, не стоит — ибо упускается время.

Специалисты утверждают, что большинство детей с синдромом гиперактивности обладают достаточно высокими компенсаторными возможностями. Однако для включения компенсаторных механизмов необходимо наличие определённых условий. Прежде всего ребёнок должен развиваться в благоприятной обстановке без интеллектуальных перегрузок, с соблюдением соответствующего режима, в ровной эмоциональной атмосфере. Если все перечисленные выше условия выполняются, и ребёнок, помимо психологопедагогической помощи, получает соответствующую медикаментозную поддержку, то через 3-4 года большинство таких детей уже не испытывает трудностей в овладении знаний и коммуникативном взаимодействии с окружающими, могут обучаться в массовых школах и мало чем отличаются от других детей.

В том же случае, если перечисленные меры не приняты, гиперактивные дети уже в 1-2 классах, несмотря на имеющиеся способности, испытывают многочисленные трудности в обучении и проблемы общения со сверстниками и взрослыми.

Основные рекомендации

Методы и приёмы работы с детьми с проблемами двигательной расторможенности и неустойчивости внимания

Как заниматься с гиперактивным ребёнком:

1. Режим. У детей (тем более гиперактивных) недостаточно развита функция прогнозирования, поэтому для них (как бы банально это не звучало) так важен режим. Причём, не только «подъём-сон-еда», но и просмотр мультфильмов, продолжительность игр и занятий — они должны быть адекватны возрасту, потребностям и возможностям ребёнка.

2. Не «выдёргивайте» ребёнка из какого-либо процесса (игры в «лего», просмотра мультфильма или любимого рисования) едой или переключением на другую деятельность (тем более, если это - важное развивающее задание). Фраза-призыв, типа «всё, вставай, пошли заниматься», только отвратит желание ребёнка, включив упрямство и негативизм.

Необходимо подготовить «переход» к другой деятельности заранее: «когда закончишь рисунок, пойдём заниматься» (если дорисовать осталось совсем немного) или «через 10-ть минут начнём заниматься» (если процесс постройки «лего» только в самом начале). Если ребёнок начинает канючить («ещё 5-ть минуток» или «ну ещё один мультик»), не «торгуйтесь» с ним, не уговаривайте и не начинайте авторитарно угрожать «крайними санкциями» («я сейчас вообще заберу "лего" и отдам его соседской девочке»). В такой ситуации ребёнок огорчится ещё больше, окончательно потеряв самообладание и желание заниматься тем, к чему вы его так настойчиво призывали. Просто «уведомите» его (спокойным и ровным тоном) о том, что «через 10-ть минут» начнёте заниматься и, сославшись на «убегающее молоко», степенно удалитесь на кухню. Когда вы вернётесь, фраза «мы же договорились» несколько «обезоружит» ребёнка (ведь «торг» в этот раз не состоялся). Для закрепления положительного результата снова используем стимуляцию (смотрите выше). Оговоренного времени будет достаточно для подсознательной «внутренней» подготовки ребёнка и, постепенно, реакции негативизма «сойдут на нет».

3. Обязательным является установленный контакт, позволяющий привлечь внимание ребенка. Это может быть взгляд, слово, фраза (например: «Начинаем работать, будь внимателен»), и только после этого можно что-то объяснять.

4. Минимизация пространства. При организации занятий с непоседами имеет значение все, что окружает ребенка. Если ребёнок рисует, то на столе должны быть - чистый лист бумаги и карандаши (то есть, полное отсутствие «лишних», отвлекающих предметов).

5. Режим тишины во время занятий. Договоритесь с домашними: пока ребёнок занимается, папа не включает радио или телевизор, а бабушка не делает на кухне отбивных и т.д. Также надо стараться не разговаривать громко, чтобы не мешать ребёнку сосредоточиться. Это отвлекает любого человека, а уж гиперактивных детей и подавно.

6. Правило «От простого к сложному» поможет создать ситуацию успеха для мотивации. Несмотря на то, что усталость «нарастает», ситуация успешности стимулирует ребёнка выполнить и более сложные задания. Обратная ситуация, когда ребёнок встречается с непреодолимой трудностью (ситуация неуспешности), уже в самом начале блокирует желание что-либо выполнять.

7. «Конкретность и простота» инструкции. Несмотря на высокий уровень интеллектуального развития, гиперактивным детям иногда приходится два-три раза объяснять одно и то же задание, два-три раза давать инструкцию. Это происходит не потому, что ребенок неспособный, непонятливый, а потому что он выхватывает только часть фразы, часть инструкции. Именно поэтому любая инструкция, которая дается гиперактивному ребенку, должна быть однозначна, понятной и короткой (неболее 10-ти слов). Пример: Не «перестань крутиться, закрась кружки красным и сложи карандаши на место!», а по частям, конкретно и просто: «закрась кружки красным», «положи карандаши обратно в пенал».

8. Гиперактивные дети лучше работают, если материал им уже знаком. Поэтому сегодня можно озвучить то, о чем будете говорить завтра на занятии, тогда есть гарантия, что занятие не пройдет впустую. Непосредственно перед началом работы с ребёнком желательно заранее оговорить правила проведения занятия.

9. «Система поощрений». В процессе занятий не забудьте чаще подбадривать («С каждым разом у тебя получается лучше и лучше!») и поощрять детей («Как только закончим, пойдём кататься на роликах» и т.д.). Причём, не только за хорошее поведение и хорошо выполненное задание (это им, к сожалению, удаётся не всегда), но и за старание, за желание работать, за ту часть работы, которая у них действительно получилась. Это приободрит их, даст новые силы и простимулирует продолжить занятие до конца, поможет развить познавательную мотивацию к последующим занятиям.

10.Минимизируйте режим «нельзя». Гиперактивные дети живут в обстановке «нельзя». Поэтому, чётко определите, что точно нельзя («нельзя бить детей», «нельзя перебегать улицу на красный свет» и т.д.). Не реагируйте на все проявления ребёнка по шаблону - жить, где «всё нельзя», тяжело даже для взрослого!. Так, если «здесь и сейчас» для вас важен процесс выполнения задания, вы не требуете от ребёнка «3 в 1» («сядь ровно, не болтай ногами, пиши красиво»). Помним, стереотипное раскачивание на стуле (к примеру), гиперактивный ребёнок использует для снятия психического напряжения и активизации внимания (в данном случае в «помощь» включаются прецептивные функции организма).

11.Устраивайте минутки-передышки, разрядки («Принеси мне из кухни кружку», «Выключи, пожалуйста, свет в коридоре»). Такое "блиц-задание" (которое каждая мама, зная своего ребёнка, придумает лучше любого специалиста) позволит ребёнку, немного отдохнув, продолжить работу, которую в полном объёме сделать сразу ему не по силам.

Как реагировать на аффективные вспышки и реакции ребёнка, не адекватные ситуации?

Что способствует такому негативному поведению?

Порой гиперактивные дети оказываются в сложных ситуациях, потому что могут потерять контроль над собой, стать раздражительными и даже агрессивными. В ответ на какое-нибудь незначительное замечание такой ребенок может бросить книгу, разорвать рисунок, отказаться от групповой деятельности, забраться под стол, начать кричать или плакать и т.д. (с такими детьми это бывает нередко).

Важно понимать: если ребёнок чрезмерно подвижен, если у него часто меняется настроение, а также если он страдает энурезом, грызёт ногти, сосет палец, стереотипно раскачивается или плохо спит — всё это признаки нервного напряжения. У такого поведения, помимо органических (грубые родовспомогательные процедуры, родовая травма, раннее повреждение головного мозга и т.д.), могут быть и другие причины.

Неблагоприятная обстановка в семье (развод, эмоциональное отвержение ребёнка, родительская депривацияи и т.д.), чрезмерная требовательность, строгость и принципиальность родителей или других взрослых, их грубость или непоследовательность поведения. Окрики, одергивания, недовольство и раздражение взрослых в такие минуты, а также попытки утихомирить ребёнка, дают прямо противоположный эффект, так как это как раз те меры, которые провоцируют у ребёнка желание двигаться еще больше. Реакция детей на запреты бегать, лазить, прыгать, так же переходит в тревожное состояние, раздражительность и безобразное поведение.

Такие поведенческие проблемы невозможно решить волевыми усилиями. Ребёнок ведёт себя именно таким образом не потому, что хочет досадить взрослым, не назло им, а потому, что у него имеются физиологические проблемы, справиться с которыми он не в состоянии. Понятно, что родители гиперактивных детей, как правило, испытывают много трудностей при взаимодействии с ними. Некоторые стремятся жесткими мерами бороться с «непослушанием» детей, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят непреклонную систему запретов.

Другие, устав от бесконечной борьбы со своим чадом, махнув на все рукой, стараются не обращать внимания на его поведение или, «опустив руки», предоставляют ребёнку полную свободу действий, тем самым лишая такой необходимой для него поддержки взрослых. Либо, под «нескончаемым градом» упрёков и замечаний в адрес своего ребёнка, начинают винить себя и замыкаются или, напротив, встают в опозицию с окружающими, тем самым отстраняясь от решения проблемы. То есть, во всех этих случаях родители часто теряются при выборе линии поведения с гиперактивным ребёнком.

Как же быть в этих случаях? Во-первых, в любой ситуации, не следует делать резких замечаний, во-вторых, ни в коем случае нельзя кричать на ребенка, лучше (пользуясь его крайне неустойчивым вниманием) отвлечь, «переключить» его на что-либо другое (лучше предоставить выбор), или успокоить, а потом, в спокойной обстановке (когда он будет способен вас услышать) разобрать ситуацию.

Замечательный способ — срочно найти какое-нибудь занятие, связанное с движением, игру, требующую, определённых физических усилий, так как чрезмерной подвижностью ребёнок пытается "разрядить" нервное напряжение. Но и здесь есть свои особенности, которые стоит учитывать.

Довольно часто родители гиперактивного ребёнка, стремясь дать возможность своему чаду израсходовать избыточную энергию, записывают их в различные спортивные секции. К сожалению это не всегда способствует успокоению ребёнка. Большое значение имеет стиль преподавания взрослого. Если тренер придерживается авторитарного, жесткого стиля воспитания, если во время пребывания ребёнка в кружке он подвергается многочисленным наказаниям и ограничениям со стороны взрослого, то, скорее всего, это будет способствовать только нарастанию гиперактивности.

Если секцию посещает большое количество детей, они заняты только групповыми видами занятий (например, игра в футбол), и гиперактивный ребёнок не взаимодействует с тренером один на один, то, очевидно, он тоже вряд ли успокоится, а после занятий дома вынужден будет выплеснуть накопившуюся энергию.

Хорошо, когда ребёнок занимается, например, плаванием, бегом и другими видами спорта. Если же ваш ребёнок так и не смог приспособиться к занятиям в многочисленной группе сверстников, то следует помнить — в таких ситуациях совместные с родителями занятия принесут ему гораздо больше пользы.

Полезны гиперактивному ребёнку и спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребёнком,

узнать о его проблемах и чаяниях. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребёнку успокоиться.

Для отреагирования эмоционального и физического напряжения также подходят техники арт-терапии (рисование, лепка, спокойная музыка). В общении с такими детьми сочетайте твёрдость и последовательность с теплотой и доброжелательностью

Если взрослый выполняет вместе с ребёнком учебное задание, то желательно, чтобы не было не только криков и приказаний, но и восторженных интонаций, эмоцционально приподнятого тона. Гиперактивный ребёнок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к вашему настроению — эмоции его просто «захлестнут» и станут препятствием для дальнейших успешных действий.

Нередко гиперактивные дети обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и «схватывают» информацию, отчего у родителей создаётся впечатление, что обычная программа обучения недостаточна, и они записывают ребёнка в дополнительные развивающие кружки. Такие завышенные требования к детям и увеличение учебных нагрузок зачастую ведут к переутомляемости, капризам или отказу от занятий вовсе.

Гиперактивному ребёнку, как правило, делают огромное количество замечаний и дома, и в детском саду, и на улице, в связи с этим страдает его самооценка, поэтому надо почаще хвалить его (не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить) за успехи и достижения, даже самые незначительные. Нельзя, однако, забывать, что недопустима похвала неискренняя, незаслуженная.

Все дети, а особенно гиперактивные (и особо чувствительные), быстро «раскусят» вас и перестанут доверять. Не требуйте от гиперактивных детей, чтобы они были одновременно внимательными, аккуратными и усидчивыми — это выше их сил!..

Определитесь с приоритетами (что для вас является важнее в данный момент), будьте конкретнее в своих требованиях. В случае, если родители считают, что какую-то деятельность ребёнка необходимо запретить (например, ребёнку нельзя брать спички и т.д.), то надо помнить, что подобных запретов должно быть очень немного, они должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. При этом желательно, чтобы ребёнок знал, какие санкии будут введены взрослыми за нарушение того или иного запрета. В свою очередь, родители должны быть очень последовательными при исполнении санкций. В противном случае ребёнок каждый раз будет жертвой настроения мамы или папы и станет бояться не конкретного наказания, а любой неожиданной «эмоциональной бури» со стороны взрослого. Всё это приведёт лишь к тому, что ребёнок начнёт стараться скрывать проишествия от родителей, и детско-родительские отношения ухудшаться. За выполнение и соблюдение оговоренных требований и правил, ребёнок может получать вознаграждение, не обязательно материальное.

Гиперактивного ребёнка необходимо чаще поощрять одобрительным словом, похвалой, правом «идти на прогулку в первой паре», дежурством во время обеда и т.д. «Чем больше поощрений, тем меньше наказаний» (Я. Корчак).

«Наградой» может стать дополнительное время для игры, совместная прогулка с родителями или любое другое любимое совместное времяпровождение — в зависимости от особенностей и желания конкретного ребёнка.

В повседневном общении с гиперактивными детьми следует избегать резких запретов, начинающихся словами «нет» или «нельзя». Скорее всего на такой запрет они тут же импульсивно отреагируют непослушанием либо вербальной агрессией. В данном случае, запрещая что-либо, надо говорить с ребёнком спокойнно и сдержанно, не произносить слова «нет», а дать ему возможность выбора.

Например, если ребёнок «носится как вихрь» по квартире, можно предложить ему на выбор 2-3 других занятия: пойти на прогулку, совместно порисовать или послушать чтение взрослого. Если ребёнок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребёнок швыряется игрушками и вещами, можно предложить ему игры с водой (например, наполнить ванну водой, запустить в неё несколько каучуковых шариков и бомбить их такими же шариками), пометать дротики в мишень или, используя «стаканчик для криков», прокричать в него свои эмоции и т.д.

Соблюдение дома четкого режима (распорядка) дня — тоже одно из важнейших условий успешных действий при взаимодействии с гиперактивным ребёнком. И приём пищи, и прогулки, и выполнение домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же, известное ребёнку время.

Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребёнок должен ложиться спать в строго определённое (фиксированное) время, причём продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребёнка).

По возможности надо оградить гиперактивного ребёнка и от длительных (более 20-ти минут в день) занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению.

И последнее, не старайтесь часто брать ребёнка с собой на большие, шумные мероприятия или за покупками в гипермаркет. Там ребёнок часто перевозбуждается, что провоцирует истерики и капризы из-за истощения нервной системы.

Нередко родители гиперактивных детей принимают эту усталость, выраженную в виде двигательного беспокойства, за активность и даже ошибочно утверждают, что их ребёнок, «побывав в зоопарке, в Петропавловской крепости, в Летнем саду и вечернем салюте, был весь день весёлым, подвижным и активным, и даже после этого ни капельки не устал! Его ещё и уложить было сложно — просился ещё поирать». На самом деле, такие дети очень быстро утомляются, а это приводит к снижению самоконтроля и к нарастанию гиперактивности, от которой страдают и они сами, и их родители, и все окружающие.

Поэтому, чтобы не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей.