

# Беседа с родителями «Гиперактивность. Как с этим бороться?»

**Гиперактивность** считается видом расстройства поведения, связанным с дефицитом внимания к ребенку. Такой термин применяют к детям, которые очень подвижны, импульсивны, невнимательны и неуправляемы. Но и самые обычные дети бывают порою очень активны и неуправляемы, не проходя при этом по разряду **гиперактивных**. Именно поэтому и врачам, и **родителям** бывает трудно определить, проявляет ли ребенок признаки **гиперактивности** — что требует принятия своевременных мер — либо же ребенок совершенно нормален. Подходы к диагностике этого отклонения и к его лечению весьма противоречивы. Существуют разные степени **гиперактивности** : у одних малышей это проходит в мягкой форме, у других имеет самые острые проявления.

Признаки **гиперактивности** :

- Ребенок неловок и подвержен травмам.
- Ребенок непоседлив, не может даже короткий период усидеть или устоять на одном месте.
- Ребенок часто агрессивен.
- Перескакивает с одного занятия на другое, невнимателен и ни одно дело не доводит до конца.
- Обостренно реагирует на мелочи, его трудно успокоить.
- Все время плохо спит.
- Имеет низкую самооценку.
- Не умеет ждать своей очереди.
- Все трогает руками, мешается под ногами.
- Страдает от задержки речи или, **наоборот**, излишне болтлив.
- Имеет плохой аппетит и страдает от постоянной жажды.
- Совершает опасные поступки, не осознавая последствий.
- Ребенок не любит перемен.

- Имеет проблемы со здоровьем, такие, как воспаление уха или постоянные респираторные заболевания, экзема, гастрит.

#### Причины гиперактивности :

- Наследственность
- Здоровье матери
- беременность и роды
- Окружающая среда
- Дефицит жирных кислот в организме
- Дефицит питательных элементов
- Питание

Как правило, в основе синдрома **гиперактивности** лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД, наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначает медикаментозное лечение. Подход к лечению **гиперактивного** ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. «Ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться.». Появление **гиперактивного** ребенка в группе с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести занятия, вскакивает с места, отвечает невпопад. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

#### Пути коррекции

Если у ребенка полный набор симптомов **гиперактивности**, следует решать, как с **этим бороться**. С **гиперактивным** ребенком следует вести себя твердо, но не жестко: наказание не приведет ни к чему хорошему. Ребенку нужна размеренная жизнь, **родительская любовь**, хотя порой взрослые злятся на малышей, когда они устраивают в доме разгром! Если взрослые не в состоянии справиться с собственным ребенком, следует обратиться за помощью к специалисту. Если ребенку ставят диагноз **гиперактивность**, возможно последует курс психологической коррекции, прием витаминов, а также специальная диета. Можно обратиться в специальную группу поддержки **гиперактивных детей**.

#### Рекомендации **родителям** :

- Ежедневно **родители** ставят перед ребенком конкретную цель, которую он должен реализовать. Формулировка цели должна быть четкой и лаконичной.

- **Родителям** необходимо заранее продумать поощрения, которыми будут стимулировать усилия ребенка по достижению поставленной цели. Поощрения могут быть как моральными, так и материальными.

- По истечении дня **родители** вместе с ребенком должны проанализировать его поведение, оценить степень достижения цели.

- Систематически **родители** фиксируют изменения в поведении и личности ребенка, описывая их в конкретных проявлениях, и сообщают о его достижениях врачу или психологу.

- В случае достижения ребенком значительных изменений он должен обязательно получить обещанное **родителями вознаграждение**.

#### Рекомендации педагогам:

- Введите знаковую систему оценивания действий ребенка. Старайтесь замечать каждый успех малыша и обязательно давайте ему понять, что вы видите его успехи.

- Устраивать минутки активного отдыха на занятиях. Помните, что эти дети способны удерживать свое внимание очень короткое время.

- **Гиперактивный** ребенок всегда должен находиться перед глазами. На занятиях его лучше сажать напротив себя.

- Направлять энергию ребенка следует в полезное русло. На занятиях давать поручения раздавать что-нибудь, в свободной деятельности мотивировать его на спокойные действия.

- Занятия должны быть интересными и увлекательными, с прослеживаемым результатом, следует избегать монотонной деятельности.

- В совместной деятельности учить проговаривать свои действия, выстраивать логику и последовательность их выполнения.

- Использовать элементы игры во всех моментах жизнедеятельности.

- Не следует давать многословные инструкции, после 10-ти слов ребенок вас просто не услышит.

- Создавать ситуации успеха, в которых ребенок смог бы проявлять свои сильные стороны.

- При всем неусыпном внимании к **гиперактивному** ребенку внешне относится к нему нужно так же, как и к остальным детям.

- Учить его общаться с другими детьми, поощрять позитивное взаимодействие.

Вывод: Эта модель может помочь **родителям и педагогам**, в систематизации жизни ребенка, ее рациональной организации, что будет способствовать позитивным изменениям в его личности и поведении.

#### Как играть с **гиперактивными детьми**

Подбирая игры для **гиперактивных детей**, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться правилам, выслушивать и выполнять инструкции, быструю утомляемость. Тренировку слабых функций следует проводить поэтапно.

#### Игры на тренировку одной функции

Функция, на тренировку которой направлены игры Индивидуальные  
Групповые

Внимание *«Найди отличия»*

*«Запрещенные движения» «Запрещенные движения»*

*«Передай мяч»*

Контроль двигательной активности *«Разговор руками» «Море волнуется»*

*«Контроль импульсивности «Говори!»*

*«Съедобное - несъедобное» «Говори!»*

*«Сиамские близнецы»*

*«Слепой повадырь»*

#### Игры на тренировку двух и трех функций

Тренируемые функции Игры

Внимание и контроль импульсивности *«Кричалки - шепталки - молчалки»*

*«Гвалт»*

Внимание и контроль двигательной активности *«Замри»*

*«Расставь посты»*

*«Колпак мой треугольный»*

Контроль импульсивности и контроль двигательной активности *«Час тишины и час «можно»*

Внимание, контроль импульсивности и контроль двигательной активности *«Слушай команду»*

*«Слушай хлопки»*

*«Морские волны»*

Начинать лучше с индивидуальной формы работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. Стараться увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опыт участия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций, можно переходить к более сложным формам работы по одновременной отработке всех функций.

**Гиперактивные** дети с трудом выдерживают занятия в детском саду, поэтому для них необходимо проводить физкультминутки, которые могут выполнять стоя, так и сидя за партами, по усмотрению педагога. С этой целью можно использовать *«Пальчиковые игры»*

#### Заключение

Рассмотрев симптомы **гиперактивности** мы, взрослые, научимся понимать *«сложных»* детей, выбирать оптимальные способы взаимодействия. Современная наука не придумала ничего нового и необычного, она советует взрослым чаще вставать на позицию ребенка, его глазами увидеть окружающий мир. Открыв внутренний мир ребенка, оценив его качества, неведомые взрослым раньше, научимся понимать его на первый взгляд бессмысленные