муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №199»
(МБДОУ «Детский сад №199»)

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Консультация

по теме: «Гиперактивный ребенок: понятие «СДВГ», признаки и особенности воспитания».

Подготовила: Алексеева М.К.,
педагог-психолог

Барнаул

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о гиперактивности как о диагнозе.

Главное отличие ребенка с активным темпераментом от ребенка с СДВГ (расстройство внимания с гиперакти́вностью, гиперакти́вное расстройство с дефицитом внимания, гиперкенетическое расстройство поведения) заключается в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации. Даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет, капризничает, устраивает истерики. Его сложно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно.

Ребенок может абсолютно не реагировать на запреты и ограничения, не контролировать свою агрессию (драться, кусаться, толкаться). На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни наказания. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников.

Что такое «СДВГ»?

Синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка (СДВГ) – расстройство развития, возникающее в детском возрасте и связанное с дефектами центральной нервной системы, которые приводят к нарушению свойств внимания и возможной гиперактивности.

Его симптомы не являются результатом неправильного воспитания, запущенности или вседозволенности, а являются следствием особой работы мозга.

Признаки СДВГ:

- беспокойные движения в кистях и стопах;
- не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют (вертится, корчится, гримасничает);
- легко отвлекается на посторонние стимулы;
- с трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников);
- на вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца;
- при выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с недостаточностью понимания);
- с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр;
- часто переходит от одного незавершённого действия к другому;
- не может играть тихо, спокойно;
- много говорит;
- часто мешает другим (например, вмешивается в игры других детей);
- складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь;
- часто теряет вещи, необходимые в детском саду, дома, на улице;

- иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам.

В том случае, если у вашего ребенка наблюдаются несколько вышеперечисленных признаков, необходимо обратиться к неврологу, поскольку СДВГ- диагноз медицинский и поставить его может только специалист.

В основе СДВГ лежит нарушение коры и подкорковых структур и характеризуется триадой признаков: гиперактивность, дефицит внимания, импульсивность.

Гиперактивность - состояние, при котором двигательная активность и возбудимость человека превышает норму, является непродуктивной. Повышенная двигательная активность сменяется сильным утомлением. Утомление у ребёнка идёт не так, как у взрослого, который контролирует это состояние и вовремя отдохнёт, а в перевозбуждении, слабом его контроле.

Дефицит внимания, т.е. отвлекаемость – неспособность удерживать внимание на чём-либо в течение определённого отрезка времени.

Импульсивность – неспособность тормозить свои непосредственные побуждения. Такие дети часто действуют, не подумав, не умеют подчиняться правилам, ждать. У них часто меняется настроение.

Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. По данным исследований Ясюковой Л.А., мозг ребенка продуктивно работает 5-15 минут, а затем 3-7 минут накапливает энергию для следующего цикла. В этот момент ребёнок «выпадает» и не слышит взрослого, может совершить какие-либо действия и не помнить об этом.

В своих книгах Сиротюк А.Л., отмечает: «Чтобы оставаться в сознании, таким детям нужно постоянно держать свой вестибулярный аппарат в активности – вертеть головой, двигаться, крутиться. Если голова и тело будут неподвижны, то у такого ребёнка снижается уровень активности мозга».

СДВГ может проявляться у разных детей по-разному, на основании чего и выделяют его разновидности. У одних детей может одновременно присутствовать как чрезмерная подвижность, так и расстройство внимания, у других – наблюдаться только гиперактивность или проблемы с концентрацией внимания. В некоторых случаях ребенок отличается импульсивностью, на него постоянно поступают жалобы воспитателей в связи с плохим поведением, которое он не способен самостоятельно контролировать. Но при этом ребенок может успешно справляться с решением задач, требующих сосредоточенности и внимания. Также бывают ситуации, когда присутствует только расстройство внимания, но ребенок не отличается гиперактивностью, или же наблюдаются смешанные типы.

Причины гиперактивности

Причины гиперактивности очень индивидуальны и в большинстве случаев это сочетание различных факторов, среди которых:

- наследственность;
- осложнения во время беременности и родов;
- дефицит жирных кислот, питательных элементов в организме ребенка;
- окружающая среда (некоторые исследователи высказывают предположение, что экологическое неблагополучие вносит определённый вклад в рост количества неврологических заболеваний, в том числе и СДВГ).

Гиперактивность нельзя назвать опасным заболеванием. Но такое состояние способно существенно снизить качество жизни ребенка и его близких, а в дальнейшем и перейти с ним во взрослую жизнь. Паниковать при получении такого диагноза не стоит. СДВГ можно и нужно корректировать, но для того, чтобы коррекция была эффективной, обязательно требуется помощь квалифицированных специалистов. Симптомы СДВГ могут обостряться при смене сезонов, болезни и действии других факторов, но это не означает отката назад, а является неизбежным явлением, которое нужно принять и продолжать лечение. В результате ваш взрослый ребенок сможет жить полноценной жизнью, не испытывать трудностей в общении и достичь любой поставленной цели.

Общие рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

Детей с повышенной возбудимостью нужно просто любить. Их нужно хвались за малейшие успехи и поощрять к дальнейшей деятельности. Родителям стоит акцентировать внимание на положительных сторонах личности ребенка и в спокойном, доброжелательном тоне беседовать с ним о принятых нормах и правилах поведения в обществе.

Гиперактивные дети больше других нуждаются в четком распорядке дня. Поэтому, если такового нет, его следует выработать. Ребенок должен просыпаться, гулять, кушать, ложиться спать в одно и то же время. Это позволит лучше контролировать течение СДВГ. Также необходимо минимизировать нахождение ребенка у экрана телевизора, компьютера, телефона.

Важно постараться выделить для ребенка личное пространство. Если возможности отвести ему отдельную комнату нет, нужно обустроить хотя бы собственный уголок, где он сможет изолироваться от взрослых. Но поскольку детям с повышенной возбудимостью сложно самостоятельно наводить и поддерживать порядок, нужно быть готовым к беспорядку и длительному процессу формирования навыка убирать за собой.

Дети с СДВГ могут отличаться забывчивостью, поэтому родители вместе с ними могут создавать специальные временные или постоянные схемы-картинки, стикеры, которые помогут ребенку не забыть ничего важного.

Очень хорошо на состоянии гиперактивных детей сказываются занятия спортом. Но это должны быть виды спорта, направленные на преодоление себя: велоспорт, плавание, бег и т. д.

Правила взаимодействия с гиперактивным ребенком:

- в своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах;
- избегайте повторения слов «нет» и «нельзя», «прямых отказов»;
- говорите сдержанно, спокойно, мягко;
- давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;
- поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, раскрашивание, чтение);
- поддерживайте дома чёткий распорядок дня: время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку;
- избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, игровых центрах и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие;
- оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе.

Способы утихомирить разбушевавшегося ребёнка.

Если ребёнок переутомился, носится по квартире без остановки и совершенно не слышит, что вы ему говорите – поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть.

1. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмёте ему на нос, он сразу «выключится». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: «уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)». Пусть ребёнок выполняет команды.
2. Предложите ребёнку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребёнком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень

тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.

3. Предложите ребёнку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

4. Попросите ребёнка закрыть глаза и сидеть неподвижно, ожидая определённого сигнала. Например, когда третий раз прозвенит колокольчик. Или попросите ребёнка что-то сделать с закрытыми глазами (поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики и пр.).

5. Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за верёвочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

6. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребёнку, что пока салфетка (листок) падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребёнком.

7. Лучше ещё крохой приучить ребёнка, что, когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия, крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.

8. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребёнку бегать, прыгать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадёт, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

9. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребёнка. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения (Например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву “А”).

Таким образом, присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Литература:

Брязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или Все о гиперактивных детях;

Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно;

Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью;

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/rebenok_aktivnyij_i_giperaktivnyij_v_chem_raznicza/