

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Инструктора по физической культуре Песковой Ю.В.

### «Гиперактивный ребёнок».

Гиперактивность представляет собой совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Диагноз гиперактивности обычно ставится, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив и плохо себя ведет, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы однозначно подтверждал диагноз гиперактивности (*двигательной расторможенности*). Начало заболевания начинается во младенчестве или в возрасте двух-трех лет. Подобное состояние часто сопровождается нарушениями сна. Когда ребенок сильно устает, гиперактивность усугубляется.

### **Причины.**

В возникновении гиперактивности, по мнению большинства специалистов, важнейшую роль играют те факторы, которые сказываются на развитии головного мозга в период беременности, родов и младенчества. Это могут быть инфекции, травмы, преждевременные или трудные роды. Иногда можно говорить о гиперактивности, как о наследственной черте. Неблагоприятно протекающая беременность. Токсикоз, заболевание внутренних органов матери во время беременности, нервные стресс - влияет на центральную нервную систему плода, а также нехватка витаминов и аминокислот. Неблагоприятно воздействуют на ребенка применение женщиной лекарственных препаратов во время беременности, таких как снотворные, гормональные препараты, транквилизаторы. Неблагоприятные роды. Патология родов. Инфекция и токсикация первых лет жизни ребенка.

Гиперактивные дети нуждаются в строгом режиме, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер. Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, им нужна частая похвала, ободрение и особое внимание. Очень важно научить членов семьи правильно обращаться с гиперактивным ребенком.

Обязательными должны быть:

- Утренняя зарядка, подвижные игры на воздухе и длительные прогулки.

Физические упражнения ребенка и подвижные игры позволят снять излишнюю мышечную и нервную активность. Если малыш плохо спит, лучше вечером также играть в активные игры.

- Активные игры, которые одновременно развивают мышление.

- Массаж. Он уменьшает частоту пульса, понижает возбудимость нервной системы.

Хорошо бы отдать ребенка в спортивную секцию. Показаны такие виды спорта, где ребенок учится соблюдать правила, контролировать себя, взаимодействовать с другими игроками. Это командные игры, такие как - хоккей, футбол, баскетбол.

У гиперактивных детей может проявиться выраженная способность к определенному роду занятий. Например, музыка, спорт или шахматы. Следует развивать это увлечение.

Сохранившиеся признаки гиперактивности и импульсивности следует учитывать при профессиональной ориентации. Однако обычно прогноз у гиперактивных детей благоприятный. По мере роста и взросления симптомы гиперактивности ослабевают.

Гиперактивный ребенок зачастую сложен в общении. Родители такого ребенка должны помнить, что малыш не виноват. Строгое воспитание не подходит гиперактивным детям. Нельзя кричать на ребенка, сурово наказывать, подавлять. Общение должно быть мягким, спокойным, без эмоциональных всплесков как положительных, так и отрицательных. Не стоит перезагружать ребенка дополнительными занятиями. Но и нельзя позволять все такому ребенку, иначе он быстро начнет манипулировать родителями. Стоит поощрять ребенка даже за незначительные достижения. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся.

### **Полезные советы родителям гиперактивных детей, предложенных доктором Д. Реншоу.**

1. Проявляйте последовательность в соблюдении установленных правил и в применении мер наказания.

2. Следите за своей речью, говорите медленно, спокойным тоном.

Чувство гнева и возмущения - это нормальное явление, но оно поддаётся контролю и совсем не означает, что вы не любите своего ребёнка.

3. Старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлаждённом состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.

Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его находит.

4. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя».

5. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личностных качеств своего ребёнка. Например, советую говорить так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».

6. Предлагайте ребёнку очень чёткое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите время утреннего подъёма, еды, игры, просмотра телевизора, для занятий, работы по дому и отхода ко сну. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребёнок всё равно будет его нарушать. Постепенно такая организация жизни будет действовать на него успокаивающе. Он обретёт уверенность и сможет в дальнейшем многое делать самостоятельно.

7. Учите ребёнка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять их так, как надо.

Для закрепления различных навыков и умений ребёнку с повышенной активностью требуется больше времени, чем здоровым детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.

8. Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребёнок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок помогают

сконцентрировать внимание. Ребёнок, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.

9. Предлагайте ребёнку не больше одного дела одновременно; давайте ему только одну-единственную игрушку; прежде чем он займётся раскрашиванием, уберите со стола всё лишнее; когда ребёнок садится делать уроки, выключайте радио и телевизор.

10. Определите для ребёнка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем. Советую отмечать и хвалить усилия ребёнка, даже если результаты далеки от совершенства.

11. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребёнка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию. В этих случаях полезно увести ребёнка на несколько минут из зоны конфликта в «священную рощу» - его комнату.

12. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми одновременно из-за того, что ребёнок слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, действующие в вашем доме.

13. Старайтесь не проявлять к ребёнку излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов за него, но не допускайте и всепрощения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она поддаётся улучшению и управлению.

14. Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны ребёнку. Давайте их регулярно. Следите за их воздействием на ребёнка и сообщайте об этом лечащему врачу.

Часто гиперактивные дети талантливы. Признаки гиперактивности наблюдались у множества известных людей, например, у Томаса Эдисона,

Линкольна, Сальвадора Дали, Моцарта, Пикассо, Диснея, Эйнштейна, Бернарда Шоу, Ньютона, Пушкина, Александра Македонского, Достоевского

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач:

1. Стабилизация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно предупредить возникновение новых конфликтных ситуаций.

Возможно, для решения этой непростой проблемы будет лучше обратиться за помощью к специалисту. Ведь часто в семье, где растет гиперактивный ребенок, вокруг него возникает излишнее напряжение, образуется замкнутый круг, из которого с каждым годом все труднее выбраться...

Улучшение состояния ребенка с гиперактивностью зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от позитивного, уравновешенного и последовательного отношения к нему. Близким ребенка требуется разъяснить его проблемы, чтобы они поняли: его поступки не являются умышленными, и в силу своих личностных особенностей он не в состоянии управлять возникающими сложными ситуациями. Причем хорошо понимать, что происходит с ребенком, должны все без исключения члены семьи, чтобы придерживаться единой тактики воспитания.

В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и предъявления повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с педантичностью, жесткостью и наказаниями – с другой. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на его здоровых сверстников.

Необходимо избегать переутомления ребенка, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей – рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером.

Гиперактивному ребенку как воздух необходим строгий режим дня, осуществляемый ежедневно и неизменно, олицетворяющий постоянство условий существования.

2. Не жалейте усилий на то, чтобы сформировать у ребенка навыки послушания, аккуратности, самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела; развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов. В процессе подготовки школьных уроков один из родителей должен заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку встать из-за стола, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам.

Каждый раз ребенку следует давать не более 1-2 инструкций, которые должны носить конкретный характер.

Эффективный способ напоминания для детей с нарушениями внимания, памяти и трудностями самоорганизации – это развешивание специальных листов-памяток. Выберите два наиболее важных дела в течение дня, которые ребенок может успешно выполнить. После этого напишите напоминания об этих делах на листах. Листы вывешиваются на специальной «доске объявлений» в комнате ребенка или, как вариант, на холодильнике. На листах-памятках полезно дать информацию не только в письменной, но и образной форме, т. е. можно сделать рисунки, соответствующие содержанию предстоящих дел (*например, «Помой посуду» – изображение тарелки*). После выполнения соответствующего поручения ребенок должен сделать на листе специальную пометку.

3. Как научить ребенка с гиперактивностью уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с людьми?

Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их выполнение. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию (*временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, просмотр телепередачи, любимой игры*). Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте замечания спокойно и доброжелательно.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбирать для преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени.

Для развития тонкой моторики и общей организации движений полезно включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, каратэ.

**4.** Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.