

Консультация для родителей

«Если у вас гиперактивный ребёнок с дефицитом внимания»



Этим загадочным словом нынешние родители готовы окрестить любого мало-мальски непоседливого малыша, или оправдать любимого баловня-капризулю.

Что же такое **гиперактивность**, и насколько это серьёзно.

Начнем с определения: «**Гипер...**» - (от греч. Нурег - над, сверху) - указывает на превышение нормы. Слово «активный» пришло в русский язык из латинского «*ativus*» и означает «деятельный». Известный американский психолог В. Оклендер даёт такую характеристику: «Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов». Но, как правило, диагноз «гиперактивность», ставит детский врач-невропатолог, к которому нередко обращаются родители, когда у ребенка беспокойный сон, часто меняется настроение, повышенная возбудимость. Обычно, диагноз звучит как «минимальная мозговая дисфункция» - это нервно-психическое расстройство, сопровождающееся дефицитом внимания, а так же гиперактивностью или гипоактивностью ребенка. Причины данного нарушения обнаруживаются в период беременности. Это могут быть серьёзные инфекционные болезни, тяжелые роды и родовые травмы, и болезни или травмы в первые годы жизни ребенка. Однако, не каждого суетливого, непоседливого и невнимательного ребенка можно зачислить в гиперактивные и не нужно списывать все капризы на нервно - психологические травмы.

Итак, гиперактивный ребенок отличается постоянной активностью и неспособностью контролировать свои действия, а действия его носят лихорадочный характер. В то время как обычный ребенок с повышенной тревожностью, слишком активен только в определенных ситуациях и способен контролировать свое поведение, действия его можно охарактеризовать, как напряженные.



Гиперактивный ребенок страдает дефицитом внимания:

- не может сконцентрироваться на однотипной деятельности более 10 минут;
- часто недослушав задание, хватается выполнять его, и не доводит до конца;
- не может усидеть на месте – вертится, ерзает, тербит пальцами;
- не способен спокойно слушать сказку на ночь (кривляется в кровати, бубнит что-то, перебивает и т.п.);
- часто теряет вещи, забывает, куда положил игрушку;
- избегает скучных монотонных игр и действий, а так же заданий требующих умственных усилий;
- достаточно мало спит, гораздо меньше, чем сверстники;
- не способен дослушать до конца вопроса, торопится отвечать;
- говорит быстро, часто путается в словах;
- нередко провоцирует конфликты несдержанностью, проявляет агрессивность.

Важно отметить, что нарушение внимания касается любой деятельности, т.е. ребенок не способен слушать больше 10-15 минут спокойно любую сказку, даже самую любимую и интересную!



Как вести себя с гиперактивными детьми?

Если самому ребенку требуется постоянная психологическая поддержка, то родителям требуется очень большой запас терпения. Необходимо выстроить линию поведения, и четко придерживаться её.

Когда ребенку дается определенное поручение, продумайте его до деталей, так, чтобы оно было максимально интересным. Как только ребенок устал (начал отвлекаться), его следует переключить на другой вид деятельности. Само задание должно быть доступным, понятным, несложным.

Любые положительные результаты на выполняемые задания должны поощряться. Это очень важно, так как ребенок должен почувствовать свою успешность! Это дополнительный стимул для удержания его внимания на выполнении задания. Гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие. Не скупитесь на добрые слова и ласку.

Когда вечером вы заметили, что ребенок разыгрался и слишком резво скачет, подзовите его, посадите на колени, «вспомните», что хотели рассказать интересную историю. Вы должны придумать небольшой рассказ – пятиминутку, но преподнести его, рассказывая в эмоциях, очень красочно, чтобы ребенок слушал с большим вниманием. При этом можно поглаживать ребенка по руке, еще лучше, если он положит голову вам на колени. Движения должны быть мягкими и успокаивающими. Перед сном можно почитать короткую сказку и успокоить так же поглаживанием по голове, по руке, по спинке.



Занимаясь с ребенком, придерживайтесь некоторых правил:

- старайтесь заниматься с ребенком в первой половине дня;
- задания должны быть небольшими, не занимать ребенка более 10 минут каждое, и чередоваться пятиминуткой отдыха;
- задания должны подробно объясняться;
- старайтесь разнообразить задания;
- сами всегда оставайтесь спокойными!

Разнообразить занятия с ребенком можно подвижными играми, играми на внимание. Это могут быть "Пальчиковые игры", игры «Найди отличие», «Море волнуется». Включайте в игры рисование, лепку, работу с бисером, пазлы, вышивку. Но подберите небольшие задания - если это пазлы, то несложная картинка, вышивка - пусть это будет маленький цветочек. Слишком большое задание, рассчитанное на длительное время, отодвигает момент получения результата, и ребенку просто надоедает ждать.

Если ребенок способен посещать спортивную секцию, наилучшим вариантом будет плавание. Хотя, гиперактивному ребенку пойдут на пользу любые спортивные секции. Однако, обязательно поговорите сначала с врачом – офтальмологом, затем с тренером, который должен обладать мастерством педагога. Эффективность занятий в секции проявляется в заинтересованности ребенка. Наблюдайте за ним, есть ли желание заниматься, получает ли он удовольствие, повышается ли аппетит и хороший ли сон. Если ребенок уходит с занятий взвинченным, нервным, замкнутым, агрессивным – это серьезный повод для тревоги. Необходимо посетить занятия и понаблюдать, что именно не так.

И в повторении пройденного: не упускайте развитие своего ребенка из вида, развивайте его самостоятельность, но наблюдайте за его действиями. Ему вредны две крайности - излишняя мягкость (потакание его поступкам) и излишняя требовательность (строгость).

