

«Особенности развития и воспитания детей с гиперактивностью».



Педагог психолог
ГКУ СО «ЦД и КСО»
Кузина Ю.А.

Характерные особенности поведения ребенка с СДВГ

- **Невнимательность.** Такие дети легко отвлекаются, забывчивы, с трудом сосредотачивают свое внимание. У них возникают проблемы с выполнением заданий, организацией и соблюдением инструкций. Складывается впечатление, что они не слушают, когда им что-то говорят. Они часто делают ошибки из-за невнимательности, теряют свои школьные принадлежности и прочие вещи.
- **Гиперактивность.** Дети кажутся нетерпеливыми, избыточно общительными, суетливыми, не могут долго усидеть на месте. В классе они стремятся сорваться с места в неподходящее время. Говоря образно, они все время в движении, как будто заведенные.
- **Импульсивности.** Очень часто на занятиях в классе подростки и дети с СДВГ выкрикивают ответ до того, как учитель закончит свой вопрос, постоянно перебивают, когда говорят другие, им трудно дождаться своей очереди. Они не в состоянии отложить получение удовольствия. Если они чего-то хотят, то они должны получить это в тот же момент, не поддаваясь на разнообразные уговоры.

Влияние социально-психологических факторов на поведение гиперактивных детей

СПФ

- Непонимание со стороны взрослых (родителей, учителей) и ровесников.
- Конфликтные отношения внутри семьи.



Поведение ребенка

- Ожесточенность.
- Отрицательная, а зачастую агрессивная реакция на окружающих.
- Он становится неуправляемым, «трудным» ребенком.



Рекомендации родителям по развитию и воспитанию детей с гиперактивностью



Особенности поведения близких ребенку взрослых людей.

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» — лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.



Организация среды и окружающей обстановки в семье.

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.



Активное взаимодействие ребенка с близким взрослым.

- Развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.
- И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность — игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.



Организация режима дня и места для занятий:

- Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.



Особенности питания

- В вашем распорядке дня должно быть четко определено время еды. Обратите внимание на суточные биоритмы ребенка.
- В современной педиатрии есть мнение, что одной из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка.
- Кормить ребенка «взрослыми» консервами нежелательно. Они перенасыщены солью и консервантам (нитритами, глутаматами и др.), плохо перевариваются, раздражают слизистые оболочки ЖКТ, содействуют возникновению кишечных заболеваний и аллергии. Кофе и черный чай для детей младшего возраста вообще следует исключить. Известно, что в этих душистых напитках содержится сильнодействующее вещество — кофеин.
- О сахаре и углеводах. Все это — конфеты, мороженое, прохладительные напитки, булочки, хлопья для завтрака, пицца, макароны, чипсы — пища, которая стремительно наполняет организм человека глюкозой.
- Внимательно надо относиться и к продуктам, которые могут инициировать аллергию. Как правило, это яйца, коровье молоко, помидоры, цитрусовые, экзотические для нашего ребенка фрукты типа киви, манго, ананаса и т. д.





- Обследование детей дошкольного возраста с диагнозом «гиперактивность» обнаружило, что полное изъятие из их рациона продуктов с искусственными консервантами, красителями, ароматизаторами, а также глутамата натрия шоколаде и кофеина в течение 10 недель приводило к существенному улучшению поведения приблизительно у половины детей. Они легче засыпали по вечерам, реже пробуждались по ночам.
- И еще одно важное обстоятельство. Гиперактивность увеличивается (это не причина появления болезни, но фактор, воздействующий на ее течение), если у ребенка отечается избыточное образование солей, преимущественно оксалатов и уратов. Именно они резко увеличивают возбудимость человека. Чтобы прояснить ситуацию, нужно сделать анализ мочи. Если эти соли обнаружены в избытке, необходимо безотлагательно принимать меры. Во-первых, давать ребенку побольше жидкости, во-вторых, ограничить продукты, которые в процессе обмена дают образование этих солей. Образованию уратов содействуют мясо, колбаса, сосиски; оксалатов — копчености, сельдь, шоколад, щавель, шпинат; тех и других — любые фабричные консервы.

- В жизни вашего ребенка важную роль играют ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе. Они способствуют улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка, а это так необходимо гиперактивному малышу! Дайте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам, стучит палкой по столбу. Если ему свойственны агрессивные состояния, то лучше всего разряжать агрессию на улице. Но если у вашего крохи это не получается — подскажите ему. При этом не упустите возможности поговорить с ним о том, что избавляться от агрессивных состояний можно только на неживых предметах (фонарном столбе, камнях, асфальте и т. д.). При этом нельзя причинять вред другим детям, замахиваться (даже в шутку) на взрослых, бить и ломать растения и обижать животных.



- Во время прогулки вы преследуете несколько целей: обогащение кислородом, разрядка напряжения, удовлетворение гиперактивных процессов, социализация ребенка в естественных условиях — на детской площадке. Так же на прогулке у вас появляется намного больше возможности для смены деятельности. Дайте малышу сначала побегать, поскákat. Затем переключите его внимание на что-нибудь интересное, но спокойное. Рассмотрите птичку, изучайте цвета по проезжающим автомобилям, расскажите ребенку о марках машин, посчитайте деревья в саду и др. Предложите ребенку прогулку в том направлении, которое он выберет сам. А потом с любого места пусть он, руководя вами, отыщет дорогу домой. Старайтесь переключать своего детку с активных игр на более спокойные и обратно с частотой в 15—30 минут.



- Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Его продолжительность должна составлять от 2-х до 4-х часов. Для того чтобы процесс укладывания ребенка проходил с наименьшими сложностями, постарайтесь выработать определенный ритуал. Например, после обеда отнесите малыша на ручки (обнимая и целуя) в ванную, где вместе вымойте руки. Позвольте ему самому закрыть кран и выключить свет. Расстелите вместе его постель. Пока малыш засыпает, посидите рядом, почитайте сказку, погладьте по руке, возьмите с собой спать любимую игрушку. Можно сделать перед сном расслабляющий массаж.



- Разрабатывая режим дня для своего ребенка, учтите несколько моментов: этот режим не должен меняться длительное время; он должен быть удобен вам, вашему ребенку и не мешать посещать детские учреждения; режим должен учитывать индивидуальные биоритмы ребенка и его интересы.



Двадцать альтернатив наказанию

1. Ищите скрытые потребности. Например, пока вы ожидаете своей очереди, дайте ребенку во что-то поиграть.
2. Дайте информацию и объясните причины. Например, если ваш ребенок разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге.
3. Ищите скрытые чувства. Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства. Например, если ваш ребенок бьет младшую сестренку, побудите его выражать свой гнев и ревность способами не причиняющими боль другим. Возможно, он должен кричать и злиться.
4. Измените окружающую среду. Иногда это легче, чем пытаться изменить ребенка.
Например, если ваш ребенок постоянно вынимает вещи из кухонных шкафов, закройте их так, чтобы он не мог открыть (есть специальные приспособления).
5. Найдите приемлемые альтернативы. Направьте поведение вашего ребенка в другое русло.
Например, если вы не хотите, чтобы ваш ребенок строил крепость в столовой, не говорите только «нет». Скажите ему, где он может строить ее.
6. Покажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел. Например, если ваш ребенок тянет кота за хвост, покажите ему, как погладит кота. Не полагайтесь на одни слова.
7. Желательно давать выбор, а не указания. Принятие решения укрепляет детей; указания вызывают противодействие. Например, «Ты хочешь почистить зубы до или после того, как наденешь пижаму?»
8. Идите на маленькие уступки. Например, «Я разрешаю тебе не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты сильно устал».
9. Дайте время на подготовку. Например, если вы ожидаете к ужину гостей, скажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел. Будьте конкретны. Ролевая игра может помочь подготовить детей к возможным сложным ситуациям.
10. Позвольте случиться тому, что должно случиться (когда это возможно). Не слишком оберегайте и исправляйте. Например, ребенок, который не повесил свой купальный халат и полотенце, может найти их на завтра все еще влажными.



11. Сообщайте ваши собственные чувства. Например, «Я очень устаю от собирания крошек в гостиной комнате».
12. Применяйте действие, когда это необходимо. Например, если ваш ребенок хочет упрямо бегать по улице во время совместной прогулки, держите его за руку (при этом объясняя опасности).
13. Держите вашего ребенка. Ребенок, который ведет себя агрессивно или несносно, может извлечь пользу, если вы будете крепко держать его, но одновременно с любовью и поддержкой. Это позволит направить его скрытые чувства в слезы облегчения.
14. Удалите ребенка из конфликтной ситуации и оставайтесь с ним. Используйте это время, чтобы выслушать, разделить чувства, поддержать и разрешить конфликт.
15. Делайте вместе, играйте. Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру. Например, «Пока мы убираем, давай представим, что мы семь гномов», «Давай почистим друг другу зубы».
16. Разряжайте конфликт со смехом. Например, если ваш ребенок сердится на вас, предложите ему выплеснуть свою злость в подушечной войне с вами. Играйте вашу роль, драматично сдаваясь. Смех помогает высвободить гнев и чувство беспомощности.
17. Заключайте сделку, ведите переговоры. Например, если вы готовы уйти с игровой площадки, а ваш ребенок все еще хочет играть, договоритесь, сколько раз он может спуститься с горки перед уходом.
18. Принимайте обоюдное решение конфликта. Обсудите с ребенком нынешнюю конфликтную ситуацию, заявите о ваших собственных потребностях и попросите его помощи в поиске решения. Вместе установите правила. Ведите семейные встречи.
19. Пересмотрите ваши ожидания. Маленькие дети обладают сильными чувствами и потребностями, и поэтому для них естественно быть шумными, любопытными, неряшливыми, упрямыми, нетерпеливыми, требовательными, творческими, забывчивыми, пугливыми, эгоистичными и полными энергии. Постарайтесь принимать их такими, какие они есть.
20. Делайте себе перерыв. Выйдите из комнаты и сделайте то, что поможет вам восстановить самообладание и ровное суждение (например: позвоните другу, поплачьте, помедитируйте, примите душ).



**Спасибо за
внимание!**

