

Гиперактивность – это комплекс отклонений в развитии ребенка: невнимательность, отвлекаемость, импульсивность в социальном поведении и интеллектуальной деятельности, повышенная активность при нормальном уровне интеллектуального развития.

Проявления синдрома дефицита внимания у детей:

- Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, ребенок корчится, извивается.
- Неумение спокойно сидеть на месте, когда это требуется.
- Легкая отвлекаемость на посторонние предметы.
- Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (занятия в школе).
- Неумение сосредоточиться: на вопросы часто отвечает, не подумав, не выслушав до конца.
- Сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания) при выполнении предложенных заданий.
- С трудом сохраняемое внимание при выполнении заданий или во время игр.
- Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.
- Неумение играть тихо, спокойно.
- Болтливость.
- Мешает другим, пристает к окружающим (вмешивается в игры к другим).
- Часто складывается мнение, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
- Частая потеря вещей, необходимых в школе и дома.
- Способность совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом ребенок не ищет острых впечатлений.

Активный ребенок:


- Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (паззлы, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же паззл собрать.
- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение.
- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.
- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.

Гиперактивный ребенок:

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.
- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...

Причины возникновения гиперактивности:

1. органические поражения мозга (черепно-мозговая травма, нейроинфекция и др.);
2. перинатальная патология (осложнения во время беременности матери, асфиксия новорожденного);
3. генетический фактор (ряд данных свидетельствуют о том, что синдром дефицита внимания может носить семейный характер);
4. особенности нейрофизиологии и нейроанатомии (дисфункция активирующих систем ЦНС);
5. пищевые факторы (высокое содержание углеводов в пище приводит к ухудшению показателей внимания)
6. социальные факторы (последовательность и систематичность воспитательных воздействий).



Главная задача родителей гипердинамического ребенка, посещающего начальную школу, это удержать хотя бы минимальный интерес к процессу обучения.

Родителей необходимо избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой стороны, постановки завышенных требований, которые ребенок не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

Рекомендации родителям:

- В отношениях с ребенком придерживаться позитивной модели. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- Избегайте повторений слов «нет», «нельзя».
- Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашней работы и сна должно соответствовать этому распорядку.
- Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.
- Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных и шумных друзей.
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
- Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка.

Как удержатъ интерес к учебе в начальной школе у гиперактивного ребенка:

- 1) главное, что привлекает гипердинамического ребенка в школе, это возможность общения;
- 2) все гипердинамические дети любят все общественные мероприятия.
- 3) попросите учительницу давать вашему ребенку как можно больше поручений, связанных с физической активностью и передвижением в пространстве.
- 4) категорически поддерживайте ребенка во всех его попытках взять любую новую "высоту".
- 5) любую неудачу встречайте с оттенком юмора.

В средней школе психолого-педагогическая ситуация в чем-то упрощается, а в чем-то усложняется.

Плюсы:

- 1) физиологическая компенсация перинатальных нарушений почти закончена. Ребенок получает больше возможностей в плане концентрации внимания и управления своим поведением,
- 2) в средней школе появляются новые интересные предметы (история, биология и т. д.). Среди них гипердинамический ребенок может выбрать для себя что-нибудь особенно увлекательное;
- 3) чистописанию и прочим "механическим" вещам уделяется меньше времени и внимания;
- 4) подрастая, ребенок обретает большую свободу передвижения, а следовательно, больше возможностей для "разрядки". Он может сам ходить на спортивную площадку, ездить в кружок, на экскурсии и т. д.

Минусы:

- 1) тотальный родительский контроль в средней школе становится невозможным. Ребенок должен сам следить за записью домашних заданий, своевременной сдачей письменных работ, исправлением двоек и т. д. Иногда он с этим справиться не в состоянии;
- 2) в средней школе учителя больше не "разжевывают" материал, апеллируя к самостоятельному мышлению. Гипердинамический ребенок далеко не всегда способен сам проработать параграф, выделить главное, заучить основные положения и понять остальное;
- 3) с каждым годом становится все труднее уберечь ребенка от влияния "улицы". Страсть к авантюрам, неумение просчитывать последствия своих поступков - все это по-прежнему при нем, а опасностей - неизмеримо больше;
- 4) если к половому созреванию не произошло полной компенсации синдрома, то подростковый кризис и синдром накладываются друг на друга, образуя чрезвычайно взрывоопасную смесь.

Правила поведения родителей гипердинамического ребенка в период обучения последнего в средней школе:

- 1) ни в коем случае не теряйте контакт со школой.
- 2) отмените контроль "по мелочам".
- 3) постарайтесь, чтобы досуг ребенка не был пустым.
- 4) много разговаривайте с ребенком.

Рекомендации учителям:

- работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, при этом основное внимание уделять отвлекаемости и слабой организации деятельности;
- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка с синдромом дефицита внимания и поощрять его хорошее поведение;
- во время урока ограничить до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за партой для гиперактивного ребенка – в центре класса напротив доски;
- предоставлять ребенку возможность быстро обращаться за помощью к учителю в случаях затруднения;
- учебные занятия строить по четко распланированному, стереотипному распорядку;
- научить гиперактивного ребенка пользоваться специальным дневником или календарем;
- задания, предлагаемые на уроке, писать на доске;
- на определенный отрезок времени давать только одно задание;
- дозировать ученику выполнение большого задания, предлагать его в виде последовательных частей и периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы;
- во время учебного дня предусматривать возможности для двигательной разрядки: занятия физическим трудом.

Список рекомендуемых продуктов при СДВГ:

- овощи - горошек, морковь, соя, цветная капуста, кольраби, краснокочанная капуста, белокочанная капуста, брокколи, шпинат, бобы, длинные огурцы;
- салат листовой;
- фрукты - яблоки, груши, бананы;
- гарнир - картофель, лапша из муки грубого помола, нешлифованный рис;
- зерновые - пшеница, рожь, ячмень, просо, льняное семя;
- хлеб - пшеничный и ржаной хлеб, приготовленный без молока;
- жиры - кисломолочное масло, маргарины, в которые не входит простокваша, растительное масло холодного отжима;
- мясо - говядина, телятина, птица, рыба, баранина (1-2 раза в неделю);
- напитки - неподслащенный чай, негазированная вода с содержанием натрия около 50 мг/кг;
- приправы - йодированная соль.