

# «Гиперактивный ребенок»



**Воспитатель ГБДОУ  
детский сад № 56  
группа № 3  
Ковальчук Светлана  
Витальевна**

Чрезмерно двигательная активность,  
беспокойство и суетливость с  
многочисленными посторонними  
движениями (гиперактивность) – это  
заболевание по названию **синдром  
нарушения (или дефицита) внимания  
с гиперактивностью ( СНВГ )**.

# Симптомы и основные признаки

- \* Дефицит внимания  
( ребенок не может надолго ни на чем сосредоточиться );
- \* гиперактивность;
- \* импульсивность

# Дефицит внимания

1. Часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в заданиях, в выполняемых заданиях и других видах деятельности.
2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игры.
3. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
4. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков или домашней работы (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять

5. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.

6. Обычно избегает, выражает недовольство и сопротивляется выполнению заданий, которые требуют длительного сохранения внимания.

7. Часто теряет вещи (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).

8. Легко отвлекается.

9. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

# ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.
2. Часто встает со своего места во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
4. Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
5. Часто ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».
6. Часто бывает болтливым.
7. Плаксивы.
8. Несформированность мелкой моторики (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку).

# ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

- ❖ Часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца.
- ❖ Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
- ❖ Часто мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

*Основными причинами возникновения гиперактивности у детей, прежде всего, является:*

- ❖ патология беременности, родов;
- ❖ инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша;
- ❖ генетическая обусловленность.





**ПРАКТИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
РОДИТЕЛЯМ  
ГИПЕРАКТИВНОГО  
РЕБЕНКА**

# 1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- ❖ Помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- ❖ Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- ❖ Не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- ❖ Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- ❖ Избегайте чрезмерной мягкости и завышенных требований к ребенку.

- ❖ Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.п.);
- ❖ Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- ❖ Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- ❖ Выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- ❖ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

## **2. Изменение психологического микроклимата в семье**

- ❖ Уделяйте ребенку достаточно внимания;
- ❖ Проводите досуг всей семьей;
- ❖ Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

### **3. 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 внимание отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- ❖ Оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных программ;
- ❖ Избегайте по возможности больших скоплений людей;
- ❖ Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

## 4. Специальная поведенческая программа

- ❖ Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать бальную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
- ❖ Не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершенного поступка;
- ❖ Чаще хвалите ребенка! Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, но чувствительны к поощрениям;
- ❖ Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;

- ❖ Воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;
- ❖ Не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка; постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
- ❖ Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
- ❖ Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- ❖ Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- ❖ Не давайте одновременно нескольких указаний. Задание, которое дается ребенку, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- ❖ Объясните гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.

## **5. Наиболее действенными средствами являются средства убеждения «через тело»:**

- ❖ Лишние удовольствия, лакомства, привилегий;
- ❖ Запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
- ❖ Прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель и т.п.);
- ❖ Чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на «скамейке штрафников», удержание ребенка в «железных объятиях».

\*



*Рекомендации для  
родителей  
по воспитанию  
гиперактивных детей*

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку.

2. Почаще хвалите его, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах, повышает его .

3. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

4. Говорите с ним в сдержанном, спокойном, мягком тоне.

5. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он смог его завершить.

6. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

7. Особенно поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

8.. Поддерживайте дома четкий распорядок дня (время для приема пищи, выполнения домашних заданий и сна).

8. Избегайте по возможности пребывания с ребенком в местах скопления людей. Посещение крупных магазинов, рынков и т.д. оказывает на него негативное действие.

9. Во время игр ограничивайтесь для ребенка лишь одним партнером, избегая шумных, беспокойных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию (полезны ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе, бег, спортивные занятия).

12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность может быть минимизирована с помощью перечисленных мер с учетом индивидуальных особенностей (недостатков) ребенка.

13 . При оформлении комнаты или уголка ребенка избегайте ярких красок и сложных орнаментов.

Простота, неяркие, спокойные тона, письменный стол, стоящий у ничем не украшенной стены, создают условия для концентрации.

14. Если он сел рисовать, уберите все лишнее со стола. Гиперактивный ребенок не умеет сам отсекать все, что ему в данный момент мешает.

15 Приучайте ребенка к различного рода конструкторам, мозаикам, всевозможным настольным играм.

# СОВЕТ

Лучшим способом для направления энергии и активности в правильное (т.е. социально и личностно-приемлемое) русло являются занятия спортом. Именно спорт даст гиперактивному ребенку возможность проявить себя и, кроме того, научит владеть собой, что невозможно без сформированных навыков самоконтроля и саморегуляции. Из занятий спортом выберите такие, которые помогают выплеснуть «лишнюю» энергию и одновременно успокаивают, например, плавание. Другим полезным для гиперактивных детей спортом являются восточные единоборства, поскольку они прививают навыки самоконтроля и дисциплины. Хотя и прочие виды спорта также принесут свою пользу.

16. Родителям гиперактивного ребенка лучше вообще перестать обращать внимание на те его проступки, которые являются следствием повышенной возбудимости и неусидчивости. Кроме того, ограничение активности ребенка является также неверным решением, оно может повлечь за собой совсем нежелательные результаты.

\* Но это не значит, что гиперактивного ребенка надо оставить наедине с его гиперактивностью. Наоборот, такой ребенок требует особого внимания и контроля. Роль взрослых — подсказать ребенку, как он может использовать свою повышенную активность, направить ее в нужное русло, чтобы неуемная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребенку, а, наоборот, была источником положительных изменений.

\*

\*

# *Правила работы с гиперактивными детьми*



- ❖ Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- ❖ Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
- ❖ Делить работу на более короткие, но частые периоды. Использовать физкультминутки.
- ❖ Снижать требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
- ❖ Посадить ребенка во время занятий рядом со взрослым.
- ❖ Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
- ❖ Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- ❖ Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
- ❖ Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
- ❖ Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
- ❖ Предоставлять ребенку возможность выбора.
- ❖ Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!



*Продукты, рекомендуемые  
для питания детей с  
гиперкинетическим  
синдромом.*

□ **Овощи:** горошек, морковь, соя, капуста цветная (краснокочанная, белокочанная), брокколи, шпинат, бобы, длинные огурцы.

□ **Салат:** листовой.

□ **Фрукты:** яблоки, груши, бананы.

□ **Гарнир:** картофель, лапша из муки грубого помола, нешлифованный рис.

- **Зерновые:** пшеница, рожь, ячмень, овес, просо, льняное семя.
- **Хлеб:** пшеничный и ржаной, 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..

# ВЫВОД:

Такой ребенок требует особо внимания и контроля. Роль взрослых — подсказать ребенку, как он может использовать свою повышенную активность, направить ее в нужное русло, чтобы неуемная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребенку, а, наоборот, была источником положительных изменений.

Такой ребенок требует особого внимания и контроля. Роль взрослых — подсказать ребенку, как он может использовать свою повышенную активность, направить ее в нужное русло, чтобы неуемная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребенку, а, наоборот, была источником положительных изменений.