

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ № 13 «Сказка»
Ермолаева В.В.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

В последнее время родители и педагоги всё чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребёнке.

Как определить имеет ли ребенок синдром дефицита внимания с гиперреактивностью или он просто активный?

Давайте разграничим эти понятия.

Активный ребенок:

❖ Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл 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...

Не вызывает сомнений, что перечисленные выше особенности поведения создают гиперактивным детям значительные трудности при общении со сверстниками. Замечено, что дружеские отношения между ними достаточно редки. Особенно отталкивают сверстников их высокая раздражительность и назойливость, особенно если они сопровождаются агрессивностью. Из-за этого такие дети быстро становятся непопулярными среди сверстников, подвергаются критике, насмешкам, что еще больше подталкивает их к формированию низкой самооценки. Отсюда частые расстройства настроения и тревога.

Зачастую родители не понимают, что происходит с ребенком, его поведение выводит их из себя, раздражает и приводит к агрессивным действиям. Но окрики, наказания, запреты не приводят к желаемому результату.

Основные причины гиперактивности

Часто гиперактивность - это следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.



Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности?

1. Создать ему определенные условия жизни, сюда входит:

- ❖ спокойная психологическая обстановка в семье,
- ❖ четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу).

Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемя сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.

2. Воспользуйся такими советами:

- ❖ Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

◆ Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

◆ В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму

◆ Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

◆ Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей.

◆ В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

◆ "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

◆ Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

◆ Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

◆ Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

◆ Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

◆ Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней



гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

◆ И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

Как известно, занятия физкультурой укрепляют здоровье человека, нередко избавляя его от заболеваний. Физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ, укрепляют мышцы и ткани, увеличивают кислородный обмен, выводят шлаки, снимают мышечную усталость, насыщают человека дополнительной энергией.

Лечение детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью должно включать физическую реабилитацию. Как ни странно, таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что ребенок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливаются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Кроме того, гимнастика оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, что также чрезвычайно важно.



Занятия физкультурой с гиперактивными детьми следует проводить с учетом ряда рекомендаций.

◆ Во-первых, они должны проводиться под контролем педиатра, невропатолога и врача ЛФК. Это, естественно, не означает, что делать гимнастику нужно только в специальных залах, строго по часам. Дома или на даче с родителями это будет даже полезнее, ведь упражнения лечебной физкультуры дают желаемые результаты лишь в том случае, если проводятся длительное время и регулярно (хорошо разбить их на отдельные циклы и проводить несколько раз в течение дня), с постепенным увеличением нагрузки. Но показать родителям их должен врач лечебной физкультуры, которого необходимо постоянно информировать о результатах. С ним нужно обсуждать, какие упражнения полезны и нравятся ребенку, какие нет, что добавить, а что исключить.

◆ Во-вторых, необходимо иметь в виду, что гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнования, командные игры (футбол, баскетбол), показательные выступления.

◆ В-третьих, прежде чем приступить к занятиям, ребенок должен пройти медицинский осмотр, чтобы выяснить, не будет ли дополнительная нагрузка вредна для отдельных органов и систем.

◆ В-четвертых, лечебная физкультура имеет конкретную направленность, поэтому следует сочетать ее с плаванием или занятиями индивидуальными видами спорта (если ребенку они интересны).

Таким образом, знание основных признаков синдрома дефицита внимания с гиперактивностью позволит взрослым, окружающим ребенка дома и в дошкольном учреждении, грамотно выстроить систему взаимоотношений с ним и организовать такой распорядок жизни дошкольника, который создаст все условия для коррекции отклонений в его развитии.

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.



Необходимо помнить!

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.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ «НАЙДИ ОТЛИЧИЕ»

Цель: развивать умение концентрировать внимание на деталях.

Описание игры: ребёнок рисует любую несложную картинку (котенок, домик и др.) и передаёт её взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем они меняются ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дошкольники по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, что изменилось.



«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ»

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развивать чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребёнком и взрослым.

Описание игры: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё



это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть.

Взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

«ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Цель: игра по чётким правилам организует, дисциплинирует и сплачивает детей, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъём.

Описание игры: дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещённое движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют все цифры, кроме одной, запрещённой, например, цифры 5. Когда дети её услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или кружиться на месте).



«ПО СИГНАЛУ»

Цель: игра развивает волевую регуляцию и способность концентрировать внимание у детей.

Описание игры: Перед взрослым лежат 3 карточки – красного, желтого и зеленого цвета. Красная – это сигнал «кричалка». Она позволяет детям бегать, прыгать, шуметь и кричать. Желтая карточка – «шепталка». Когда взрослый ее поднимает, нужно шептаться и передвигаться на цыпочках. Зеленый сигнал – «молчалка». Во время него детям надо молчать и не шевелиться. Карточки хаотично сменяют друг друга, каждые 40–120 секунд. Через 5 минут игра заканчивается «молчалкой».



Литература:

1. Дорожинская К.А. «Гиперактивность – ещё не дурной характер» – Газете для родителей, 2006, №2.
2. Пасечник Л.В. «Коррекция тревожности и гиперактивности в детском возрасте» – М., Сфера, 2007.
3. Пасечник Л.В. «Гиперактивность: как быть?» – Журнал «Дошкольное воспитание», 2007, №1.
4. Сиротюк А.Л. «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью» – М., Сфера, 2008.