



«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ» (СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ, ГИПЕРДИНАМИЧЕСКИЙ СИНДРОМ)

Основными проявлениями гиперактивности являются дефицит активного внимания, импульсивность и повышенная двигательная активность. Причины появления данного синдрома в настоящее время окончательно не установлены.

В поведении ребенка данный синдром проявляется повышенной возбудимостью, непоседливостью, разбросанностью, расторможенностью, отсутствием сдерживающих начал, чувством вины и переживания. Про таких детей иногда говорят, что они «без тормозов».

Поскольку своевременно не выявленная гиперактивность в дальнейшем может стать причиной школьной неуспеваемости, проявления неадекватного поведения, нужно обращать особое внимание на детей раннего возраста, демонстрирующих признаки этого синдрома.

В зависимости от особенностей ребёнка врач может порекомендовать либо сбалансированное питание, либо витаминотерапию, либо медикаментозное лечение. В работе с гиперактивным ребёнком необходим комплексный подход.

Снять напряжение ребёнку помогают занятия дома с глиной, крупой, песком, водой, рисование с помощью пальцев. Кроме того, родитель может следовать за интересами ребёнка, наблюдая, что его увлекает в данный момент, что притягивает его интерес. Например, если ребёнок подходит к окну, взрослый делает это вместе с ним и пытается определить, на каком предмете остановился взгляд ребёнка, и старается удержать внимание малыша на этом предмете, подробно описывая детали предмета.

Р. Кэмпбелл считает, что основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребёнка являются: - недостаток эмоционального внимания со стороны родителей; недостаток твердости и контроля в воспитании; неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.

Если между взрослым и ребёнком налажен эмоциональный контакт, гиперактивный ребёнок проявляет гиперактивность в гораздо меньшей степени. «Когда таким детям уделяют внимание, слушают их и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьёз, они способны каким-то образом свети до минимума симптомы своей гиперактивности» - В. Оклендер.

Работу с такими детьми можно проводить в рамках игровой терапии. Но так как гиперактивные дети не всегда воспринимают границы дозволенного, следует обращать особое внимание на ограничения и запреты, вводимые в процессе занятий с ребёнком. Их следует делать спокойным, но вместе с тем



уверенным тоном, обязательно предоставляя ребёнку альтернативные способы удовлетворения его потребностей. Например: «Выливать воду на пол нельзя, но если ты хочешь купать куклу, давай мы посадим ее в таз».

Неоценимую помощь оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, т.к. они способствуют лучшему осознанию малышом своего тела, а впоследствии помогают ему осуществлять двигательный контроль. Например, родитель вместе с ребёнком ложатся на ковер и двигаются по нему, лучше под спокойную музыку: перекатываются, ползают, «борются». Если ребенок маленький, то родитель может положить ребенка себе на живот и выполнять произвольные движения и поглаживания. Дети быстро успокаиваются, ощущают безопасность, расслабляются и доверяют себя взрослому. Можно, сидя на ковре (родитель сидит позади ребенка), делать следующее упражнение: родитель берет попеременно руки и ноги ребёнка и выполняет ими плавные движения. Можно таким образом играть в мяч, держа руки ребёнка в своих руках. Таким образом развивается эмпатия, ребёнок получает удовольствие от взаимодействия с родителем, доверяет ему, чувствует его поддержку.

Иногда гиперактивность сопровождается вспышками агрессии, вызванными постоянным недовольством окружающих и огромным количеством замечаний и окриков. Родителям необходимо выработать эффективную стратегию взаимодействия со своим ребёнком. Когда родители наблюдают за своим ребёнком, активно включаясь в совместные игровые действия, они начинают лучше понимать потребности своего ребёнка и принимать его таким, какой он есть.

Родители должны понять, что ребёнок ни в чем не виноват и что бесконечные замечания и одергивания ребенка приведут не к послушанию, а к обострению поведенческих проявлений гиперактивности. Родителям нужно научиться сдерживать бесконечный поток замечаний. Для этого родители и другие близкие люди, которые живут вместе с ребёнком, в течение дня записывают все замечания, которые были сделаны ребёнку. Вечером взрослые зачитывают список и обсуждают, какие из замечаний можно было не делать, отмечая те из них, которые привели к усилению деструктивного поведения ребёнка.

Многие родители жалуются, что их дети – «с мотором», никогда не устают, чем бы они не занимались. Однако это не так: излишняя активность ребёнка после эмоционального перенапряжения, непоседливость могут быть проявлением общей ослабленности мозга. Поэтому необходимо строить распорядок дня таким образом, чтобы не перегружать ребёнка, и четко соблюдать этот распорядок дня. Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребёнок должен ложиться спать в строго определенное время, как можно меньше смотреть телевизор, особенно перед сном. Поскольку гиперактивный ребенок спит мало и беспокойно, желательно вечером перед сном погулять с ним, или заняться чем-то спокойным.

В целях безопасности ребёнка родители должны установить определенные запреты. Запретов должно быть немного, и они должны быть четко и кратко



сформулированы. Запрет для детей раннего возраста может состоять из 2-3 слов, например, «горячо, утюг». Для детей дошкольного и младшего школьного возраста запрет должен содержать не более 10 слов.

Гиперактивные дети в силу своей импульсивности не могут долго ждать. Поэтому все поощрения, обещанные ребёнку взрослыми, надо предоставлять им сразу, иначе ребёнок будет ежеминутно напоминать взрослым об обещании, что может вызвать ответную негативную реакцию со стороны родителей.

Гиперактивному ребёнку трудно контролировать свое поведение, поэтому нельзя требовать от него одновременно быть внимательным, неподвижно сидеть и не перебивать взрослого. Например, во время чтения сказки родитель может дать ребёнку возможность занять свои руки игрушкой и вставлять реплики.

Гиперактивные дети не всегда адекватно воспринимают родительскую любовь, поэтому им в большей степени, чем другим, необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) характеризуется двумя компонентами:

❖ Невнимательность:

— С трудом удерживает внимание во время выполнения заданий и во время игр.

— Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь.

— Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца.

— Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания.

— Избегает задания, требующие длительной концентрации.

— Легко отвлекается на посторонние стимулы.

— Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

❖ Гиперактивность:

— Наблюдаются частые беспокойные движения, ребёнок крутится, вертится, что-то теревит в руках.

— Часто встает со своего места на занятиях или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

— Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегаёт, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д.

— Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо на досуге.

— Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор».

— Часто мешает другим, вмешивается в игры.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Прежде всего, помните, гиперактивность ребёнка в данном случае – не поведенческая проблема, и не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, гиперактивный ребёнок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями или убеждением: наказания, замечания, окрики не приведут к улучшению поведения такого ребёнка, а скорее ухудшат его.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
 - избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребёнку;
 - повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
 - выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок;
 - для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;
 - не допускайте ссор в присутствии ребёнка.
 - установите твердый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи, учите ребёнка четкому планированию своей деятельности;
 - избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т. д. оказывает на такого ребёнка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие;
 - чаще показывайте ребёнку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
 - снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;
 - оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и телевизионных передач;
 - оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребёнок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;
 - во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнером.
 - предоставьте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию.
 - Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры;
 - для детей с СДВГ особенно полезны занятия в бассейне и любые занятия, связанные с водой;
 - таким детям и родителям очень полезно и важно посещать занятия, направленные на работу с телом;
 - выберите только одно направление в коррекции поведения;
 - будьте последовательны. Последовательность — это ключ.
- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное



здание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную 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 совершения поступка.

Чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.

Не давайте ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям.

Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Напоследок приведем «посыл» от ребёнка с СДВГ, который поможет вам взглянуть на мир его глазами: «Пожалуйста, не перегружайте меня! Я очень хочу общаться с людьми, мне нравится вместе валяться, хохотать, обниматься. Поддержите меня, покажите, как можно общаться, и я обязательно научусь! Мне очень сложно долго сидеть на одном месте и оставаться неподвижным. Пожалуйста, дайте мне возможность подвигаться. Мне бывает очень тяжело сосредоточиться и сконцентрироваться, но вы можете мне помочь, просто дайте мне возможность заниматься понемногу и частями».

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Гиперактивный ребёнок.

Если ребёнок упрям, непослушен и нетерпелив, даёт выход своей энергии и скуке или ведёт себя как заводной, определить данный диагноз может только врач. Есть ряд симптомов, на которые врач обращает особое внимание при обследовании. Почти всегда данные симптомы проявляются до 7 лет, однако средний возраст обращения к врачу 8-9 лет. Причиной тому является повышение требований к самостоятельности, сосредоточенности и целеустремлённости, а также необходимость следовать режиму, который таким детям достаточно трудно соблюдать в детском саду, а потом в школе. Для постановки диагноза врач обычно рекомендует пройти дополнительное медицинское обследование — ЭЭГ, ЭХО-ЭГ или УЗДГ.

На что стоит обратить внимание:

1. Беспокойные движения: ребёнок постоянно крутится и не сидит на месте. Движения сконцентрированы в стопах ног и кистях рук.
2. Ребёнок не может долго сидеть на одном месте (например, встаёт в группе на занятиях).
3. В ситуациях, когда это не уместно, проявляет бесцельную двигательную активность (лезет куда не нужно, бегаёт, крутиться на месте и т.п.).
4. Во время игр наедине с собой не может оставаться тихим и спокойным.



5. Может мешать другим детям играть или заниматься на занятиях, всё время отвлекать.

6. Описанное выше поведение проявляется как дома, так и в саду или школе.

7. Такое поведение наблюдается более 6 месяцев.

Если у ребёнка наблюдается более 6 симптомов из перечисленных, стоит обратиться к врачу за консультацией.

Как себя вести и какие правила нужно соблюдать в общении с ребёнком если диагноз подтвердился?

Рекомендации для родителей от специалистов:

1. Чёткий режим дня.

2. Сбалансированная диета (исключить шоколад, конфеты, лимонад, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы). Необходимо наладить режим питания с учётом биоритмов ребёнка. Важно исключить перекусы и разделить приём пищи на 6 частей: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и сонник — тёплое молоко. Не перегружать едой, не заставлять съесть до конца. Придерживайтесь принципа «плохо позавтракал, хорошо пообедал».

3. Дневной сон. Ребёнку обязательно нужен дневной сон. Продолжительность сна от 2 до 4 часов.

4. Отход ко сну должен сопровождаться обязательным ритуалом. Перед ночным сном рекомендуется принять тёплую ванну с успокаивающими травами. Даже в холодную погоду старайтесь купать ребёнка в ванной, а не под душем! Купать ребёнка нужно не реже 2 раз в день по 5-15 минут. Вода успокаивает.

5. Пока ребёнок засыпает, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку, погладьте по руке, положите с ним рядом на ночь его любимую игрушку. Сделайте ребёнку перед сном расслабляющий массаж, это могут быть простые поглаживания. Тактильный контакт важен для ребёнка.

6. Выделите время в расписании для обязательных прогулок (максимально допустимое время в рамках режима). Гулять нужно при любой погоде, пребывание на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга. На улице ребёнку нужно дать максимум свободы с учётом безопасности (бегать, прыгать, пачкаться, ходить по лужам и стучать палкой по столбам), чтобы у накопившейся энергии был выход.

7. Прояснить в какое время суток лучше взаимодействовать с ребёнком – утром, днём или вечером.

8. В расписании активная и спокойная деятельность должны сменять друг друга с частотой 15-30 минут. Исключение составляет только сон. Время работы с такими детьми 10-15 минут.

9. Каждые 10 минут нужно на время освобождать ребёнка от работы: переключать с умственной деятельности на активную для сброса накопившегося напряжения.

10. Хорошо использовать внешние раздражители, как сигнал, что пора сменить деятельность (например, будильник).

11. Для таких детей очень важны ритуалы.



12. Исключите из воспитательного процесса физическое наказание. Если есть необходимость, поэтапно используйте следующие методы: предупреждение, игнорирование, тайм-аут, «тихое место» — спокойное сидение в определённом месте, после совершения поступка.

13. Чаще хвалите ребёнка, и напротив, старайтесь не обращать внимание на мелкие нарушения дисциплины. Гиперактивный ребёнок не воспринимает выговоры и наказания, но очень чувствителен к похвале.

14. Заведите дневник самоконтроля. Ведите его вместе с ребёнком, что бы ребёнок мог сам или вместе с родителем оценивать своё поведение. Выработайте систему оценки – знак или цифры.

15. Продумайте систему вознаграждения за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение.

16. Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребёнком.

17. Требования должны быть адекватны его возможностям.

18. Помогайте ребёнку в начале выполнения задания. Начать – это самый трудный этап для него!

19. Нельзя давать одновременно несколько указаний.

20. Указания должны быть короткими и ясными.

21. Взаимодействия должны строиться только через действие.

22. Гиперактивные дети склонны проявлять агрессию на запреты и ограничения в отношении их желаний, а также на критику.

Допустимые и эффективные меры воздействия в случае нарушения дисциплины и правил:

- Лишение удовольствий, лакомства;
- Запрет на приятную деятельность: компьютерные игры, просмотр телепередач;

- Приём «выключенного времени» (угол или скамья штрафников, досрочное укладывание в постель).

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.