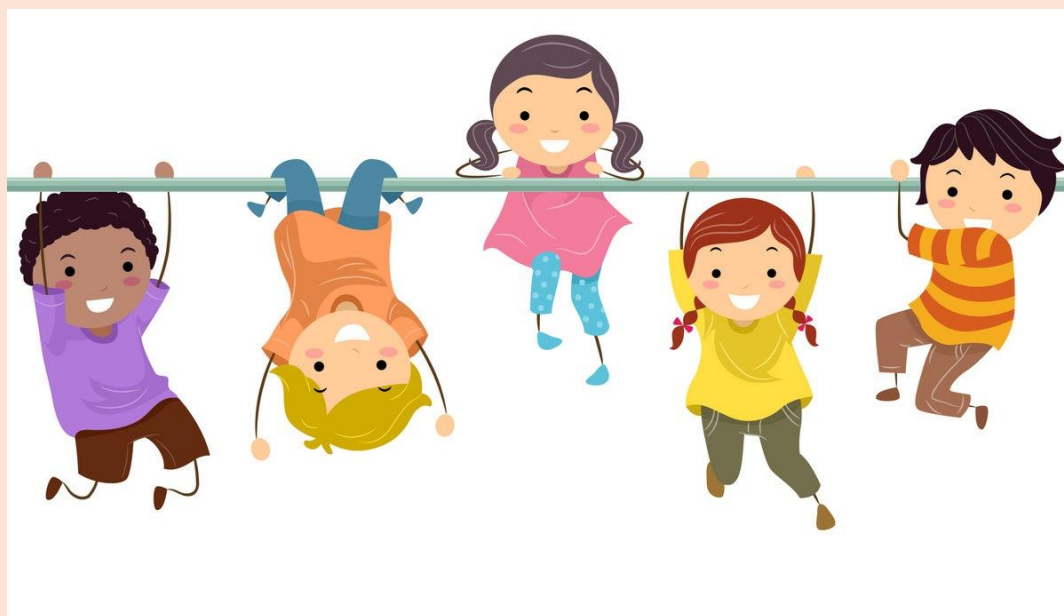


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №104 «Рукавичка»

Консультация для родителей: «Гиперактивный ребенок»



Подготовила: педагог-психолог Богданова А.А.

Краснодар, 2023

Гиперактивность - это сложное поведенческое расстройство, которое не требует какого-либо медицинского вмешательства и проявляется в раннем дошкольном возрасте.

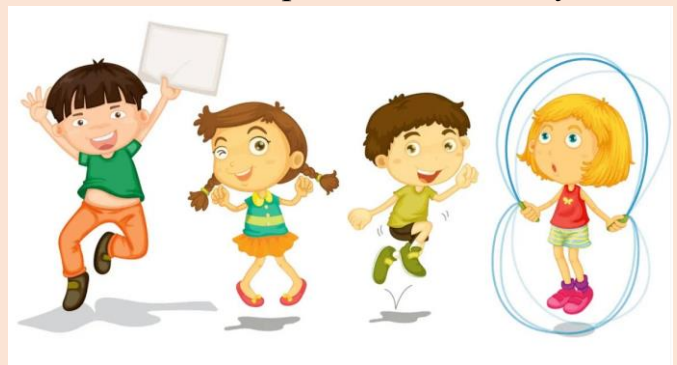
Расстройство может повлиять на успехи ребенка в школе, отразиться на межличностных отношениях, быть заметным по чрезмерной психической и моторной активности.

Признаки расстройства у разных детей могут обнаруживаться по-разному. У большинства детей расстройство связано со спонтанными реакциями, которые ребенок не может подавить. Реакции влияют на подвижность ребенка, его речь и внимание. Считаются признаками неуравновешенной нервной системы, в среде взрослых называются чрезмерной эмоциональностью.

При гиперактивности ребенок испытывает трудности с концентрированием внимания, не может сидеть на месте, ждать очереди. Он выкрикивает ответы раньше других детей, тянет руку чтобы первым ответить на вопрос, проявляет неорганизованность, рассеянность и забывчивость.

Из-за сверхактивности ребенок плохо успевает в школе, не способен качественно выполнять поручения, он много двигается, много разговаривает, прерывает разговор сверстников и взрослых.

Признаки и симптомы расстройства, как правило, начинают проявляться в возрасте до семи лет. Их можно спутать с другим расстройством - синдромом дефицита внимания, а так же нормальным поведением ребенка. Поэтому, если родители заметили у ребенка один или несколько признаков расстройства - это не значит, что ребенок - гиперактивен. И напротив, если признаки присутствуют во всех ситуациях - дома, в школе, при внеклассных занятиях и на прогулках - пришло время поближе познакомиться с психологом и врачом.



Первопричинами гиперактивности могут выступать:

- различные инфекции;
- родовые травмы, трудные роды, роды раньше или позже срока;
- отравление тяжелыми металлами и опасными для здоровья химикатами;
- неправильное питание, плохой распорядок дня.

Исследования доказывают, что гиперактивность чаще проявляется у мальчиков. Она может сопровождаться нарушением режима сна, энурезом, различными нарушениями речи, сердечными расстройствами. Расстройство часто встречается в рамках синдрома дефицита внимания.

Основные признаки гиперактивности

Распознать гиперактивность у ребенка можно по следующим признакам:

1. У ребенка практически всегда присутствуют беспокойные движения конечностей. Он не может сидеть на стуле, встаёт, вертится, ерзает, крутится, тербит одежду, когда должен спокойно сидеть.

2. Ребенок проявляет высокую двигательную активность без какой-либо причин. Он бесцельно бегает, прыгает, залезает на стулья, диваны, кресла, причем даже в тех ситуациях, когда этого нельзя делать.

3. Ребенок не может сосредоточиться на игре, тихо и спокойно заниматься чем-либо. Он кричит, пищит, выполняет резкие неосознанные движения.

4. В разговоре ребенок очень несдержан, не может до конца выслушать вопрос, отвечает на вопросы не в впопад, не задумываясь.

5. Ребенок не может стоять и дожидаться очереди в любых ситуациях, начинает нервничать и капризничать.

6. Ребенок мешает другим детям, пристаёт к окружающим, вклинивается в чужую игру, мешает своим поведением.

7. Ночью и днём ребёнок очень беспокойно спит, переворачивается с одного бока на другой, сбивает простыню, сбрасывает одеяло и при этом любит позу калачиком.

8. Ребенок неспособен распознать чужие потребности и желания.

9. Ребенок склонен к эмоциональным потрясениям и не может контролировать эмоции - как хорошие, так и плохие. Ребёнок может испытывать гнев в неподходящее время или закатывать истерики, при чем совершенно без причины.

10. Ребенок проявляет интерес ко многим вещам, но практически всегда имеет проблемы с пониманием вещей. Например, он начинает интересоваться



рисованием, но оставляет незаконченным рисунок и переключается на игру в мяч, при этом полностью теряя интерес к рисованию.

11. Ребенок неспособен концентрировать внимание, даже тогда, когда к нему обращаются, смотря в лицо. Он слышит речь, но не может повторить разговора, или того, что было сказано ему.

12. Ребенок часто делает ошибки по невнимательности.

Симптомы и отклонения выясняются специалистами путем наблюдения и оценки ребенка и его действий.

Дефицит внимания и гиперактивность у ребенка.



Если окружающие утверждают, что ребёнок гиперактивен, это может означать что у него присутствует так же синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). СДВГ может определить только врач на основании заключения нескольких специалистов - психолога, психотерапевта и детского врача. Врач в процессе обследования так же постарается выяснить признаки других расстройств и заболеваний, которые схожи с СДВГ и нуждаются в различных видах лечения.

Если врач определяет, что ребенок имеет СДВГ, он предлагает родителям помочь в решении проблемы. Многим детям назначаются лекарства, помогающие контролировать поведение. На текущий момент существует огромное количество медикаментов, которые могут полностью вылечить это состояние. Медицина может помочь детям: фокусировать внимание, успокоить нервную систему, уравновесить поведение, улучшить память и внимание.

Некоторые лекарства ребёнок будет принимать только перед школой, некоторые - каждый день в рамках проведения лечебного курса. Лекарства предлагаются детям в виде сладких жидкостей, таблеток, капсул и жевательных конфет. Назначить лечение может только врач, после консультаций с родителями.

Детям имеющим СДВГ нужна не только медицина, но и изменение образа жизни. В этом случае терапевт и психолог может предложить родителям индивидуально разработанный план по изменению образа жизни, дать рекомендации о том, что будет полезно, а чего следует избегать.

Детям так же очень полезна релаксация и поведенческая терапия. В релаксотерапии врач научит ребенка расслабляться, успокаиваться, делать глубокие дыхательные упражнения, расслаблять различные группы мышц.

Поведенческая терапия может научить детей ставить перед собой цели и достигать их.

Если ребенок гиперактивен (то есть поставлен именно такой диагноз) об этом обязаны знать не только родственники и врач, но и учителя и директор школы, которую посещает ученик. Тогда ребенок сможет получить дополнительную помощь в учебе, если это необходимо. Школа может предложить родителям индивидуальный план обучения, спокойное место в классе, предоставить дополнительное время для выполнения заданий.

В большинстве случаев дети имеющие СДВГ имеют нормальное, счастливое детство, а при правильном подходе полностью устраняют недуг.

Положительные эффекты у детей с гиперактивностью

Помимо проблем, у синдрома дефицита внимания присутствуют положительные моменты. В ходе многочисленных исследований удалось выяснить, что дети с СДВГ, как правило, являются:

1. Очень креативными и творческими. Ребенок, который мечтает и имеет в своей голове десятки разных мыслей может в будущем стать великим мастером, решающим сложные задачи и выбрасывающим фонтан идей. Дети с СДВГ могут легко отвлекаться, но в отличие от других видят то, чего другие не замечают.

2. Очень гибкими и изворотливыми. Ребенок может одновременно рассматривать несколько вариантов решений вопроса и открыт для различных идей.

3. Энтузиастами. Дети с СДВГ редко бывают скучными. Их интересует огромное количество вещей и яркие личности. Они притягивают к себе окружающих, имеют огромное количество друзей.

4. Очень энергичными и не предсказуемыми. Когда дети мотивированы какой-либо идеей, они работают и исполняют задания гораздо быстрее, чем обычные дети. Их бывает сложно отвлечь от решения задачи, если они в ней заинтересованы и если она связана с активным образом жизни.

Стоит заметить, что СДВГ не имеет ничего общего с интеллектом и талантом. Многие гиперактивные дети являются очень интеллектуальными и художественно одаренными.

Гиперактивный ребенок: что делать - советы психологов

Психологи всего мира считают, что если у детей наблюдается признаки гиперактивности, обусловленные поведенческим расстройством - их следует

устранять, чем раньше, тем лучше. Это позволит избежать разочарований и трудностей, которые могут возникнуть от низкой самооценки, а так же трения и стресса накапливающего у семьи и окружающих.

Если у ребенка обнаружены симптомы гиперактивности, которые схожи на СДВГ, не стоит пренебрегать помощью квалифицированного врача и психолога. Вы сможете вовремя устранить гиперактивность, применив простые общедоступные меры.

Вариантов устранения недуга сегодня существует огромное множество. В качестве терапевтических мер может быть назначено изменение диеты, комплекс физических упражнений, изменение домашней обстановки, посещение детских кружков, любые другие отвлекающие факторы, которые позволят свести проблему к минимуму.

Гиперактивный ребенок требует много сил и внимания от взрослых. Ребенка необходимо всегда слушать, помогать ему закончить начатые задачи, учить быть усидчивым. Гиперактивным детям нужны эффективные стратегии воспитания развивающие структурность, систематичность и четкое взаимодействие с окружающим миром. Им нужны награды и поощрения, большое количество родительской любви, поддержка и одобрение.

Психологи советуют:

1. Четко организовывать распорядок дня ребенка и не менять его на протяжении продолжительного времени. В этой ситуации ребенок сможет приобрести необходимые рефлексы, например ложиться спать после прочитанной сказки.
2. Создать для ребенка спокойную, предсказуемую обстановку, без каких-либо раздражителей. Это позволит минимизировать случаи выброса энергии.
3. Организовать для ребенка активный физический режим с посещением спортивных секций и занятий.
4. Не ограничивать ребенка в выполнении активных действий, когда это позволяет обстановка. Это позволит расходовать лишнюю энергию.
5. Гиперактивного ребёнка нельзя наказывать, заставлять долго сидеть на месте или выполнять какую-либо утомительную работу.

Как показывает опыт, устранение проблем гиперактивности у детей - это выполнимо. Ребенку следует давать расходовать излишнюю энергию вне стен учебных заведений, пробуждать интерес к учёбе и творчеству.