

Гиперактивный ребёнок? кто виноват и что делать

Выполнила: Волкова
Евгения Леонидовна,

ГБОУ школа №432 Колпинского
района Санкт-Петербурга

Возрастная динамика

СДВГ может возникнуть в процессе развития очень рано:

- Младенцы имеют повышенный мышечный тонус, очень чувствительны к раздражителям, плохо едят и спят, много плачут.
- В 3 – 4 года отчетливой становится неспособность ребёнка сосредоточено чем-либо заниматься.
- Пик синдрома (6 – 7 лет): чрезмерная нетерпеливость.
- В старшем возрасте: неусидчивость, суетливость, двигательное беспокойство.
- 15 -16 лет СДВГ уменьшается или проходит.
- По данным некоторых исследований, нарушения познавательных функций и поведения продолжают сохраняться у 70% подростков и более 50% взрослых, которым в детстве ставили СДВГ.

Статистика

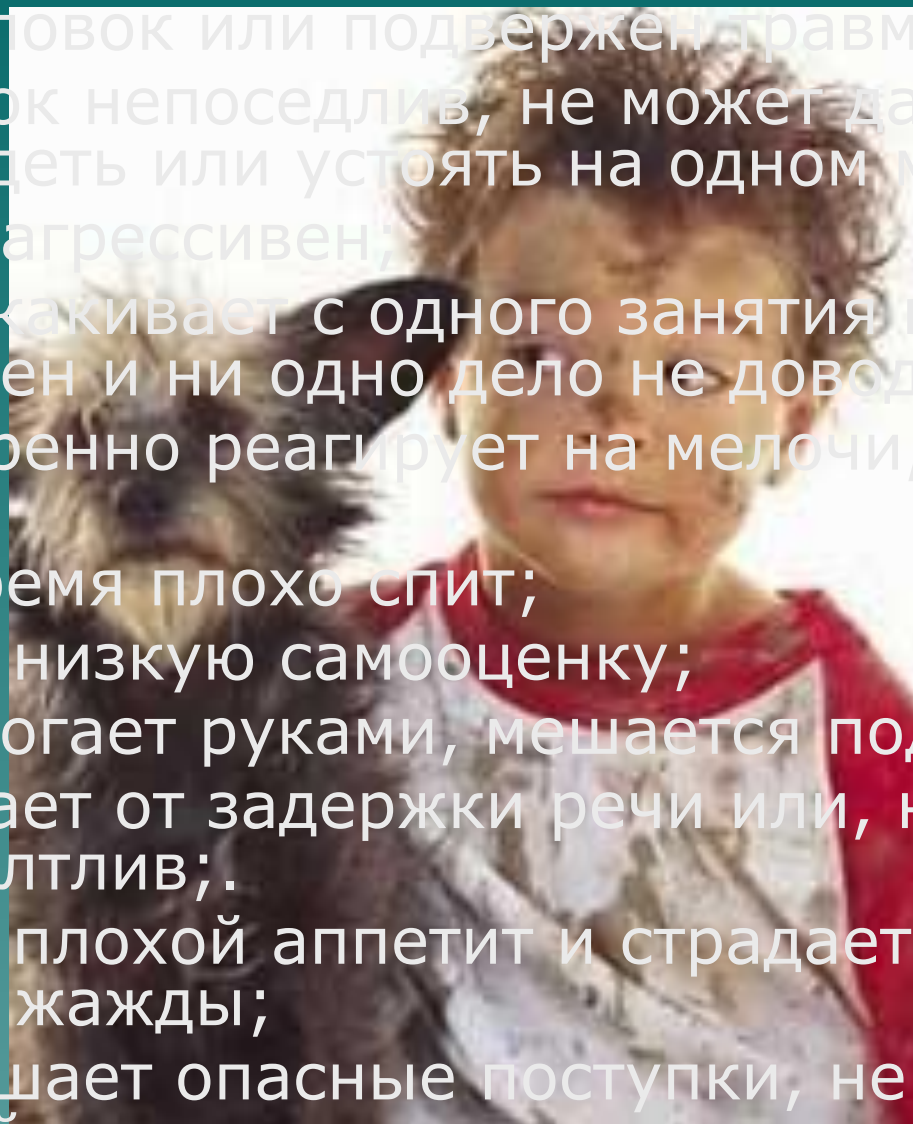
- ♦ По зарубежным данным дети с СДВГ составляют 3%-5% популяции. Это 1-2 ребенка в классе.
- ♦ В России-30%. Получается, что треть класса страдает этим заболеванием. У мальчиков СДВГ встречается в 7 – 9 раз чаще, чем у девочек.

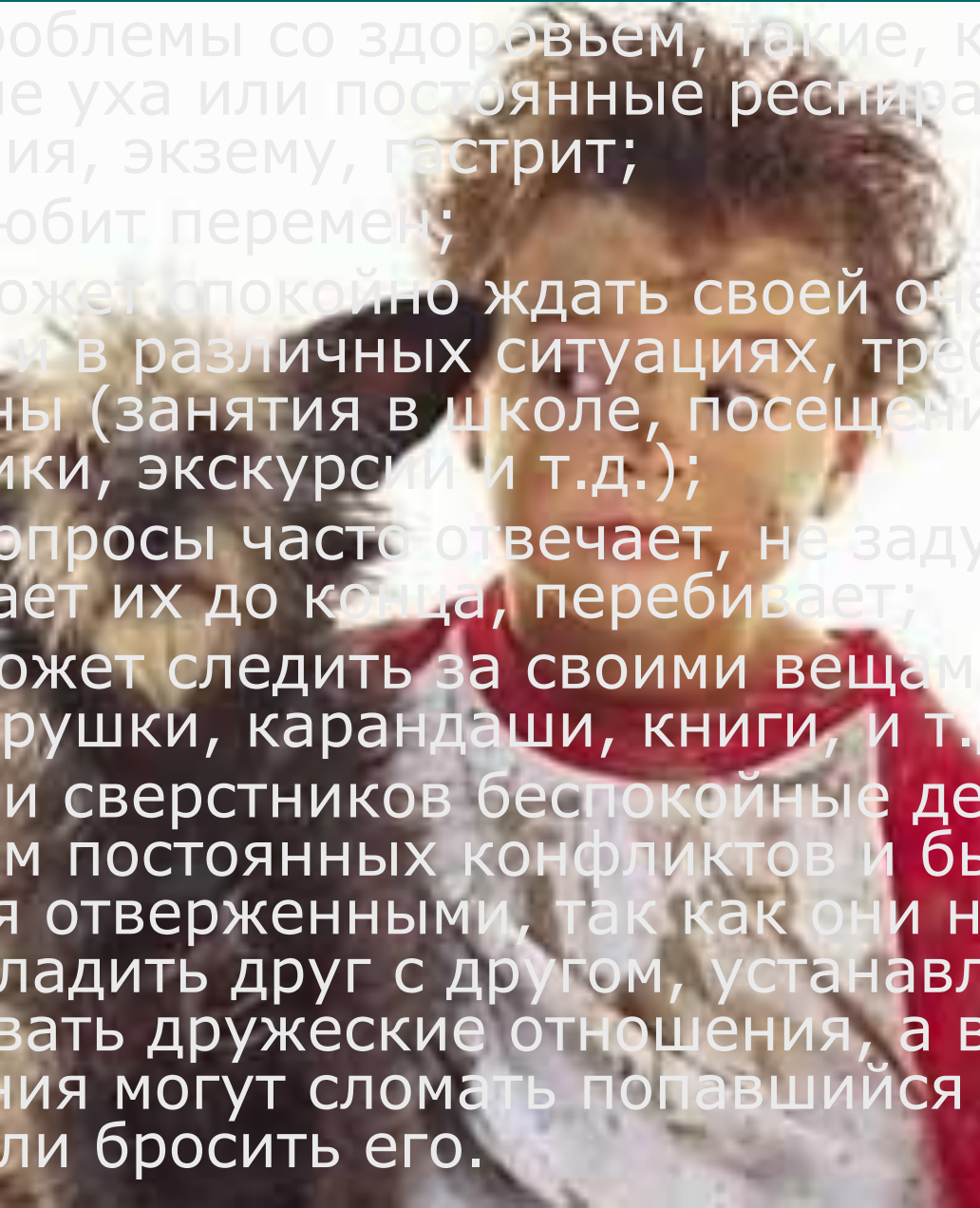
Нарушается весь учебный процесс в целом.

Данная проблема в России перестала быть только семейной и вышла на уровень социально-педагогический.

Психологический портрет гиперактивного ребенка

- ◆ Ребенок неловок или подвержен травмам;
- ◆ · Ребенок непоседлив, не может даже короткий период усидеть или устоять на одном месте;
- ◆ · Часто агрессивен;
- ◆ · Перескакивает с одного занятия на другое, невнимателен и ни одно дело не доводит до конца;
- ◆ · Обостренно реагирует на мелочи, его трудно успокоить;
- ◆ · Все время плохо спит;
- ◆ · Имеет низкую самооценку;
- ◆ · Все трогает руками, мешается под ногами;
- ◆ · Страдает от задержки речи или, наоборот, излишне болтлив;
- ◆ · Имеет плохой аппетит и страдает от постоянной жажды;
- ◆ · Совершает опасные поступки, не осознавая последствий;



- 
- ◆ Имеет проблемы со здоровьем, такие, как воспаление уха или постоянные респираторные заболевания, экзему, гастрит;
 - ◆ · Не любит перемен;
 - ◆ · Не может спокойно ждать своей очереди во время игры в различных ситуациях, требующих дисциплины (занятия в школе, посещение поликлиники, экскурсии и т.д.);
 - ◆ · На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не дослушивает их до конца, перебивает;
 - ◆ · Не может следить за своими вещами, часто их теряет (игрушки, карандаши, книги, и т.д.);
 - ◆ · Среди сверстников беспокойные дети являются источником постоянных конфликтов и быстро становятся отверженными, так как они не умеют уступать, ладить друг с другом, устанавливать и поддерживать дружеские отношения, а в состоянии возбуждения могут сломать попавшийся под руки предмет или бросить его.

Причины СДВГ

Существует много теорий относительно того, что приводит к гиперактивности, но точные причины до сих пор не выявлены:

1. Наследственность

Как правило, у гиперактивных детей кто-то из родителей был гиперактивным, поэтому одной из причин считают наследственность. Но до сих пор не обнаружен какой-то особый ген гиперактивности. Гиперактивность больше присуща мальчикам (пять мальчиков на одну девочку). Большая часть гиперактивных детей - светловолосые и голубоглазые.

2. Здоровье матери

Гиперактивные дети часто рождаются у матерей, страдающих аллергическими заболеваниями, например сенной лихорадкой, астмой, экземой или мигренью.

3. Беременность и роды

Проблемы, связанные с беременностью (стрессы, аллергия), осложненные роды также могут привести к гиперактивности у ребенка.

4. Окружающая среда

Наличие свинца и нитратов в водопроводной воде, выхлопные газы, пестициды и другие химикаты в окружающей среде могут привести к гиперактивности.

5. Дефицит жирных кислот в организме

Исследования показали, что многие гиперактивные дети страдают от нехватки основных жирных кислот в организме. Симптомами этого дефицита является постоянное чувство жажды, сухость кожи, сухие волосы, частое мочеиспускание, случаи аллергических заболеваний в роду (астма и экзема).

6. Дефицит питательных элементов

У многих гиперактивных детей в организме не хватает цинка, магния, витамина B12.

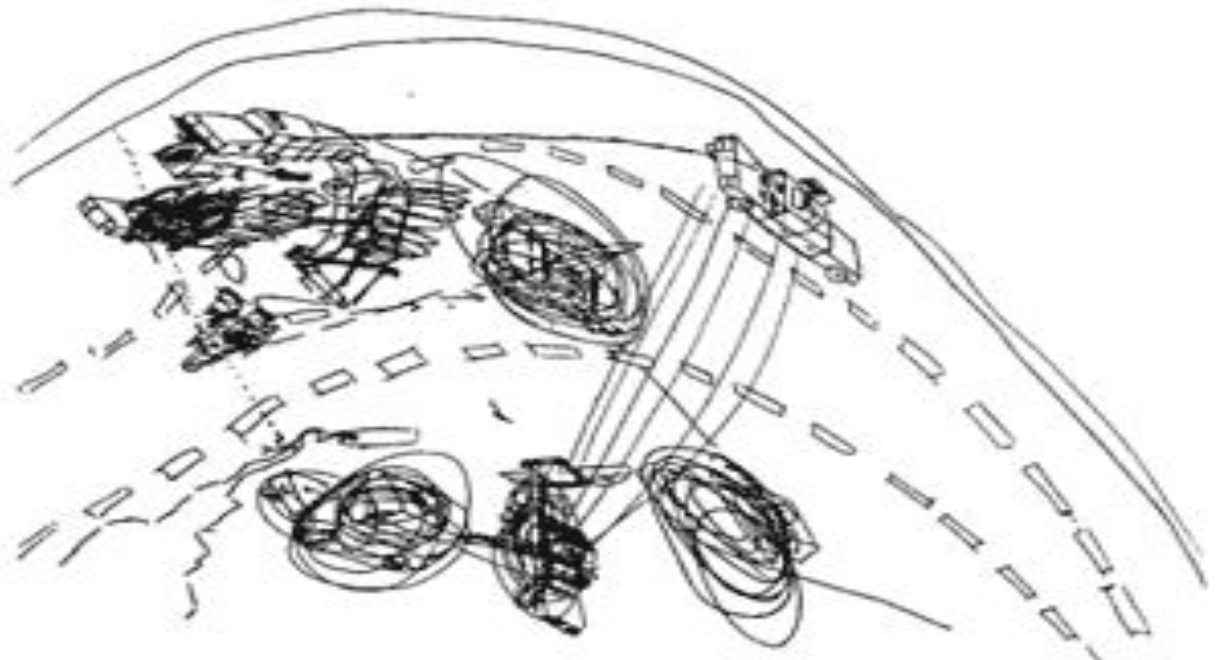
7. Питание

Всевозможные добавки, пищевые красители, консерванты, шоколад, сахар, молочные продукты, белый хлеб, помидоры, нитраты, апельсины, яйца и другие продукты, при употреблении их в большом количестве, считаются возможной причиной гиперактивности.

8. Неправильное воспитание, вседозволенность и непоследовательность.

Например, мама принимает решение наказать ребенка, а через пару минут ей становится его жалко, и она, забыв о наказании, дарит ему новую игрушку. Или сегодня тот или иной поступок запрещают, завтра - разрешают. В результате ребенок не понимает, какой поступок следует считать хорошим, какой - плохим. Наступает разбалансировка в поведении, а за ней гиперактивность - недостаток самоконтроля, нарушение ритма поведения.

Рисунки гиперактивных детей





« Вечный двигатель » :

**Как его лечить и
учить?**

Психокоррекционная работа

Развивающие игры позволяют изолированно воздействовать на отдельные составляющие синдрома гиперактивности:



1. Игры на **развитие внимания**, дифференцированные **по задействованным ориентировочным анализаторам** (зрительный, слуховой, вестибулярный, кожный, обонятельный, вкусовой, тактильный) и по отдельным компонентам внимания (фиксация, концентрация, удержание, переключение, распределение); (устойчивости, переключения, распределения, объема).
2. Игры на **преодоление расторможенности и тренировку усидчивости** (не требующие напряжения активного внимания и допускающие проявления импульсивности).
3. Игры **на тренировку выдержки и контроль импульсивности** (позволяющие при этом быть невнимательным и подвижным).
4. Три вида **игр с двуединой задачей** (требующие быть одновременно внимательным и сдержанным, внимательным и неподвижным, неподвижным и неимпульсивным);
5. **Игры с триединой задачей** (с одновременной нагрузкой на внимание, усидчивость, сдержанность).

Примеры игр

Тишина

Цель: развитие слухового внимания и усидчивости.

Условия игры. Детям дается инструкция: "Давайте послушаем тишину. Сосчитайте звуки, которые здесь слышите. Сколько их? Какие это звуки? (начинаем с того, кто услышал меньше всех).

Примечание. Игру можно усложнить, дав задание детям сосчитать звуки вне комнаты, в другом классе, на улице.

Золушка

Цель: развитие распределения внимания.

Условия игры. В игре участвует 2 человека. На столе стоит ведерко с фасолью (белой, коричневой и цветной). Нужно по команде разобрать и разложить фасоль на 3 кучки по цвету. Выигрывает тот, кто первый справился с задачей.

Фасоль или горох?

Цель: развитие тактильного внимания, распределения внимания.

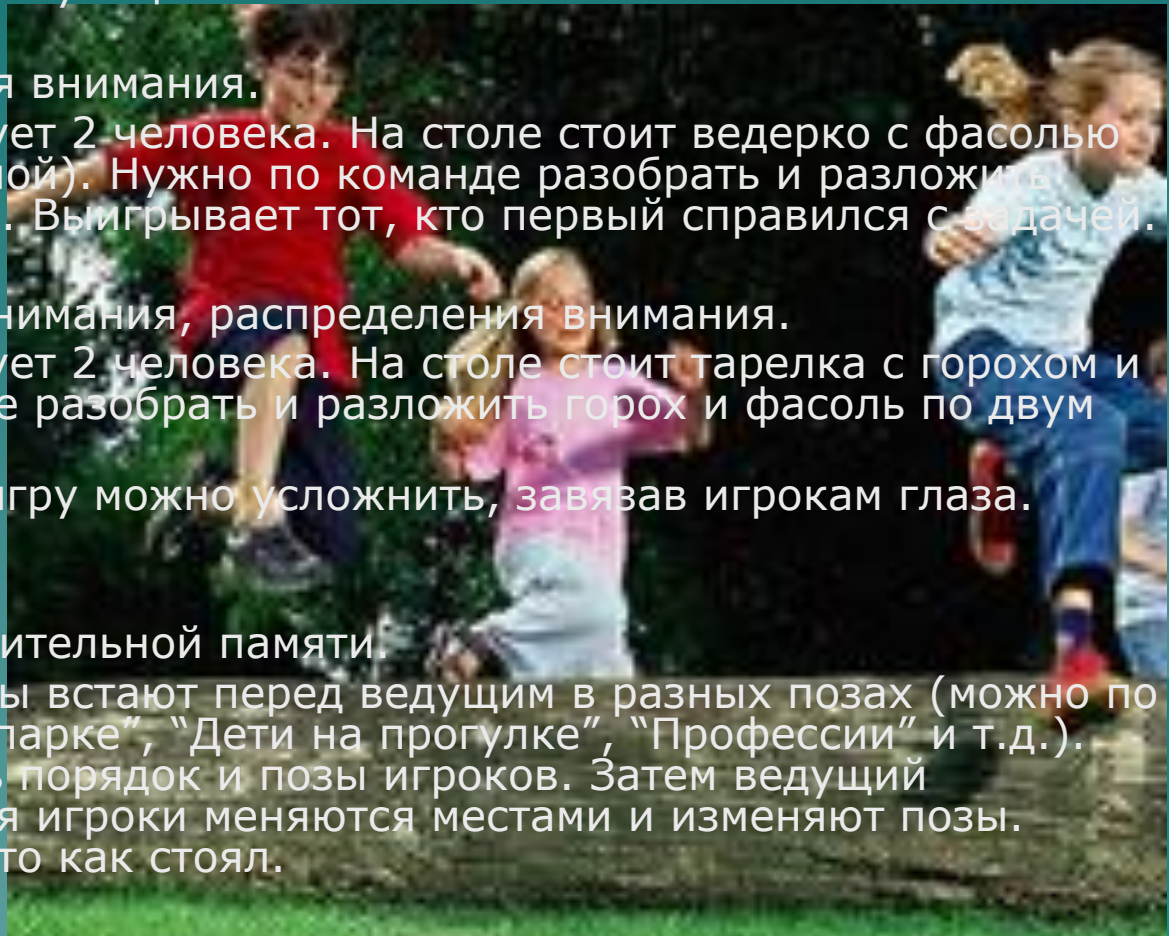
Условия игры. В игре участвует 2 человека. На столе стоит тарелка с горохом и фасолью. Нужно по команде разобрать и разложить горох и фасоль по двум тарелкам.

Примечание. В дальнейшем игру можно усложнить, завязав игрокам глаза.

Самый внимательный

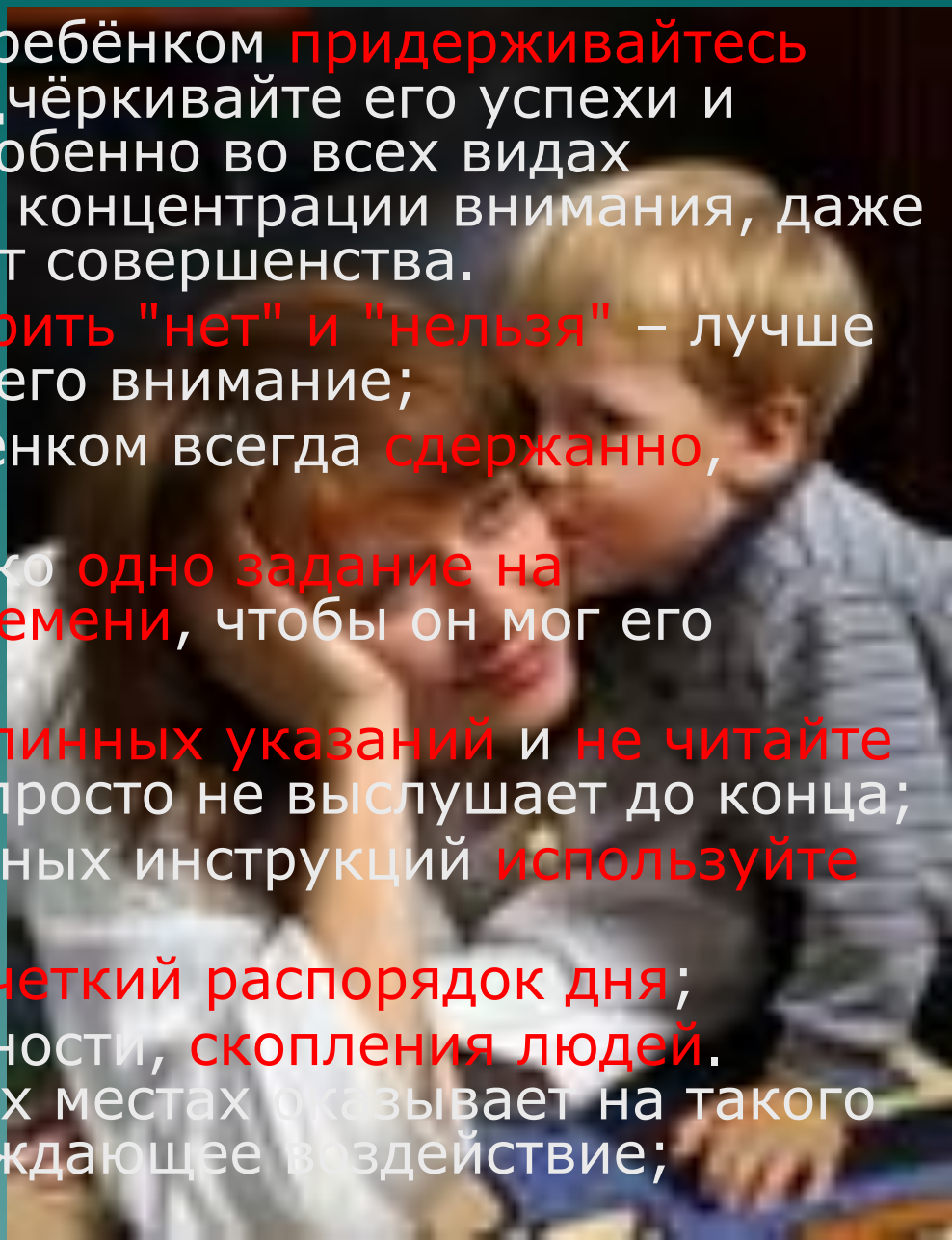
Цель: развитие внимания и зрительной памяти.

Условия игры. Участники игры встают перед ведущим в разных позах (можно по тематике: "Животные в зоопарке", "Дети на прогулке", "Профессии" и т.д.). Ведущий должен запомнить порядок и позы игроков. Затем ведущий отворачивается. В это время игроки меняются местами и изменяют позы. Ведущий должен сказать, кто как стоял.



Рекомендации родителям детей с СДВГ

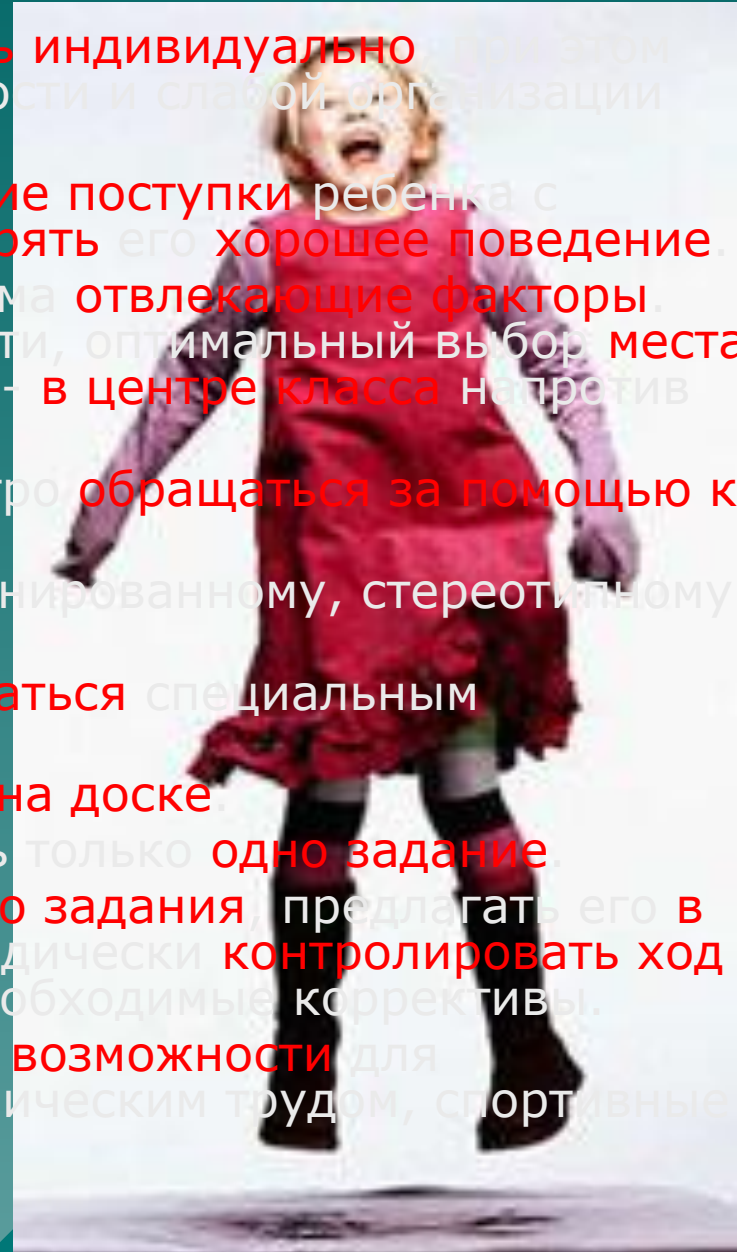
- В своих отношениях с ребёнком **придерживайтесь "позитивной модели"**. Подчёркивайте его успехи и поощряйте его усилия, особенно во всех видах деятельности, требующих концентрации внимания, даже если результаты далеки от совершенства.
- Старайтесь **реже говорить "нет" и "нельзя"** – лучше попробуйте переключить его внимание;
- Разговаривайте** с ребёнком всегда **сдержанно**, спокойно, мягко;
- Давайте ребёнку только **одно задание на определенный отрезок времени**, чтобы он мог его завершить;
- Не давайте** ребёнку **длинных указаний** и **не читайте долгих нотаций** – он Вас просто не выслушает до конца;
- Для подкрепления устных инструкций **используйте зрительную стимуляцию**;
- Поддерживайте дома **четкий распорядок дня**;
- Избегайте**, по возможности, **скопления людей**. Пребывание в оживлённых местах оказывает на такого ребёнка чрезмерно возбуждающее воздействие;



- Во время игр ограничивайте ребёнка одним партнером. **Избегайте беспокойных, шумных приятелей;**
- **Оберегайте** ребёнка **от утомления**, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- Невозможно и не следует подавлять повышенную **двигательную активность** – направьте её **в нужное русло**. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
- **Поощряйте сильные стороны** ребенка. Помогите ребенку стать знатоком и виртуозом в каком-либо деле (музыка, шахматы и т.д.), которое ему интересно и лучше даётся. Любые знания, умения и увлечения поднимут его самооценку и рейтинг в глазах других детей;
- **Больше играйте** с ребёнком: через эту самую близкую и понятную ему деятельность вы многому сможете его научить;
- **Работайте в постоянном контакте с педагогом**, воспитателем;
- **Разберитесь в своих чувствах**. Столкнувшись впервые с учебными проблемами своего ребёнка, родители обычно испытывают целую гамму противоречивых чувств: недоверие, разочарование, чувство вины, ощущение несправедливости. Справиться со своими эмоциями - Ваша первая задача;
- **Прочтите всё**, что можете достать **о той проблеме**, с которой Вы столкнулись. Проблема возникла не вчера, по ней уже накоплено достаточно наблюдений, выводов и методик. Ознакомьтесь с ними и выберите то, что наиболее подходит для Вас и Вашего ребёнка.

Учителям рекомендуется

1. Работу с гиперактивным ребенком **строить индивидуально**, при этом основное внимание уделять отвлекаемости и слабой организации деятельности.
2. По возможности **игнорировать вызывающие** поступки ребенка с синдромом дефицита внимания и **поощрять его хорошее поведение**.
3. Во время уроков **ограничивать до минимума отвлекающие факторы**. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор **места за партой** для гиперактивного ребенка - **в центре класса напротив доски**.
4. **Предоставлять ребенку возможность быстро обращаться за помощью к учителю** в случаях затруднения.
5. Учебные **занятия** строить **по** четко распланированному, стереотипному **распорядку**.
6. **Научить** гиперактивного ученика **пользоваться специальным дневником** или календарем.
7. **Задания**, предлагаемые на уроке, **писать на доске**.
8. На определенный **отрезок времени** давать только **одно задание**.
9. Дозировать ученику выполнение **большого задания**, предлагать его **в виде** последовательных **частей** и периодически **контролировать ход** работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.
10. Во время учебного дня **предусматривать возможности** для **двигательной «разрядки»**: занятия физическим трудом, спортивные упражнения.



*Каждый ребёнок имеет право
на уважительное и
психологически грамотное
отношение к себе !*

