

Что такое гиперактивность?

Термин «гиперактивность» до сих пор не имеет однозначного толкования. К внешним проявлениям гиперактивности многие авторы относят невнимательность, импульсивность, повышенную активность.

Причины гиперактивности.

Генетические - нарушение отделов коры головного мозга, ответственных за внимание и контроль.

Биологические - осложнения во время беременности, при родах, травмах, заболевания ребенка в период раннего детства.

Психосоциальные - негативное окружение ребенка в школе и дома, беспокойная обстановка в семье, неполная семья, алкоголизация родителей и др.

Экологические - продукты питания, включающие различные искусственные добавки, отравление свинцом, выхлопные газы и др.

Определить гиперактивного ребенка можно по следующим признакам.

Дефицит активного внимания

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегаёт, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, на одних уроках он успешен, на других - нет).

Для постановки диагноза СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) необходимо наличие 6 или более из перечисленных симптомов невнимательности или 6 или более симптомов двигательной расторможенности и импульсивности, которые сохраняются на протяжении как минимум 6 месяцев и выражены настолько, что свидетельствуют о недостаточной адаптации ребенка и несоответствии возрастным характеристикам.

Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью:

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению контроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Эффективность помощи детям с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью во многом зависит от правильной активной позиции его родителей, от соответствующей обстановки в семье. Необходимы понимание проблем ребенка со стороны взрослых, осознание того, что его поступки неумышленные. Улучшение поведения ребенка зависит не только от специальной коррекции, но и от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. Неуравновешенность самих родителей и частые перепады настроения влияют на детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью более негативно, нежели на здоровых сверстников. В воспитании ребенка с данным синдромом нужно избегать двух крайностей: с одной стороны, чрезмерной жалости и вседозволенности, а с другой - предъявления повышенных требований, которые ребенок не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказаниями. Нарушения поведения и внимания поддаются лечению, но для улучшения состояния нужно много времени. Родители должны поддерживать в ребенке уверенность в своих силах. А хорошие отношения, установившиеся между ребенком и родителями, когда он видит их любовь и испытывает чувство вины за непослушание, способствуют тому, что ребенок начинает лучше контролировать свое поведение.



Педагог-психолог:

КУ «НОСШ» г. Нижневартовск
Холикова Айгуль Каусаровна



КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА – ЮГРЫ
«НИЖНЕВАРТОВСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
САНАТОРНАЯ ШКОЛА»

*Шпаргалка
для родителей гиперактивных
детей*

