ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ.

Если ребёнок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегает, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребёнка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не подействует ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных. Гиперактивность – это болезнь, которую необходимо лечить.

Понятие «гиперактивность» характеризуется следующими признаками. Гиперактивные дети суетливы, никогда не сидят спокойно. Нередко бывают «болтливы». Часто беспричинно двигают кистями рук, стопами, елозят на стуле, постоянно оборачиваются. Они не в состоянии долго сидеть, вскакивают без разрешения, ходят по группе и т.п.. Двигательная активность такого ребёнка, как правило, не имеет определённой цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно. Гиперактивные дети не могут играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным. Они всегда нацелены на движения.

Об импульсивности ребёнка свидетельствует следующие признаки. Он часто отвечает на вопросы, не задумываясь и не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы. Независимо от ситуации и обстановки такой ребёнок с трудом дожидается своей очереди: вмешивается в разговоры, игры. Пристает к окружающим.

Говорить о гиперактивности и импульсивности также можно только в случае, если перечисленные выше признаки сохраняются на протяжении полугода.

Признаки синдрома дефицита внимания с гипеактивностью можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Буквально с первых дней жизни у такого ребёнка повышен мышечный тонус. Он изо всех сил старается освободиться от пелёнок и плохо успокаивается, если его пытаются туго запеленать или даже надеть на него стягивающую одежду.

Гиперактивные дети на протяжении первого года жизни плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителями: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т. д. В два – четыре года у них появляется диспраксия, так называется неуклюжесть. Дети постоянно что-нибудь переворачивают или опрокидывают, очень медленно выполняют работу, требующую ловкости и работоспособности. Многие с трудом обучаются езде на велосипеде и удручающе плохо играют в подвижные игры с мячом. Тело ребёнка как бы «не вписывается» в пространство, задевая предметы, натыкаясь на простенки, дверные проёмы. Несмотря на то, что нередко у таких детей живая мимика, быстрая речь, подвижные глаза, они зачастую оказываются как бы вне ситуации: застывают, «выключаются», «выпадают» из деятельности и ситуации, т.е. «уходят» из неё, а затем спустя некоторое время снова «возвращается». Всё более отчётливо проявляется неспособность сосредоточиться на каком - нибудь предмете или явлении. Ребёнок разбрасывает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультфильм.

Но наиболее заметными проблемы с вниманием становятся к моменту, когда дошкольник приходит в детский сад. Он попадает в коллектив, живущий по определённому распорядку,

Где от каждого требуется достаточная степень самоконтроля.

Такой ребёнок чувствует себя неуютно в коллективе, ведь попав в разряд «неуспевающих», он ощущает негативное отношение со стороны педагогов и сверстников, что ещё больше усугубляется неадекватным активным поведением. Дошкольника часто ругают взрослые, над ним смеются и «не берут в игру» дети. Из-за этого неуравновешенность, вспыльчивость, заниженная самооценка – характерные эмоции при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью – получают дополнительный стимул. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой на ровном месте. Многие дети замыкаются и начинают жить своей отдельной внутренней жизнью. Но случается и обратное – гиперактивный ребёнок становится лидером в коллективе.

Важно помнить, что такие дети, как правило, лишены чувства страха. Они, не задумываясь, могут выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты, нырнуть в воду, не умея плавать и т.п. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых, тем более что обычно у таких детей снижена реакция на болевые стимулы, большинство из них спокойно воспринимают удары, порезы и даже довольно серьёзные травмы. Часто у них появляются подёргивание и тики.

Многие дети жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причём не только ночью, но и днём.

Если болезнь не лечить, то с каждым годом проблемы с поведением ребёнка усугубляются. Наиболее яркие симптомы заболевания начинают проявляться в детском саду, примерно в пятилетнем возрасте, и сохраняются приблизительно до 12 лет. Детям дошкольного возраста диагноз синдром дефицита внимания с гиперактивностью при первом обращении специалисты обычно не ставят, а наблюдают за ребёнком несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок.

С появлением гиперактивного ребёнка в детском саду у педагогов возникает немало проблем. Воспитатели жалуются на исходящее от него непрекращающееся беспокойство, замечают, что он вмешивается во все дела, болтает без умолку, обижает друзей. При этом следует помнить, что многое зависит от поведения самих взрослых, стратегии и тактики общения с таким ребёнком. Так, система запретов должна сопровождаться альтернативными предложениями. Например, если ребёнок начинает рвать обои – можно предложить ему порвать ненужный лист бумаги, а затем собрать все клочки в пакет.

Занятие с детьми должны способствовать снятию напряжения, излишней двигательной активности, снижению агрессивности, развитию умения концентрировать внимание, следовать инструкциям педагога.

Многие дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью с трудом выдерживают тихий час в детском саду. В таком случае необходимо сесть с ребёнком рядом, погладить по головке, приговаривая ласковые, добрые слова. Благодаря этому мышечное беспокойство и эмоциональная напряжённость дошкольника будет снижаться. Постепенно он привыкнет отдыхать в это время дня, будет вставать отдохнувшим, менее импульсивным, а порой и выспавшимся. Эмоциональный и тактильный контакт очень эффективен при взаимодействии с гиперактивным ребёнком.

Всё это даст результаты, если подобную линию поведения по отношению к дошкольнику выберут и его родители.

Для родителей очень важно подобрать верный тон, не срываться на крик или не впадать в безудержное сюсюканье. В общении с таким ребёнком следует быть мудрым, добрым и терпеливым.

У детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потом слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физического наказания родителям вообще следует отказаться.

Необходимо с самого начала строить взаимоотношения с ребёнком на принципах согласия и взаимопонимания, безусловно, не следует разрешать ему делать всё, что вздумается. Нужно объяснить, почему это вредно или опасно. Если не получается – отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего используя шутки, юмор, какие - нибудь забавные сравнения. Выражая недовольство, ни в коем случае не следует манипулировать чувствами ребёнка и уж тем более его унижать. Следует эмоционально поддерживать дошкольника во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Также очень важен физический контакт с ребёнком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить- со временем это даёт выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми.

Необходимо поддерживать здоровый микроклимат в семье. Следует оградить ребёнка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает сора, он не должен видеть, а тем более быть её участником. Родителям нужно как можно больше времени проводить с малышом, играть, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет не только для ребёнка, но и родителей, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

Если есть возможность, лучше выделить для ребёнка комнату или часть для занятий, игр, уединения, т.е. отвести для него собственную «территорию». В оформлении следует избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающим предметов, он сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее не отвлекало.

Организация жизни должна действовать на детей успокаивающе. Для этого необходимо составить распорядок дня и соблюдать время приёма пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр. Можно определить для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держать под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жёстко. Важно отмечать и хвалить прилагаемые им усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Дав ребёнку новое задание, лучше показать, как его выполнять, подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы очень важны. Не следует перегружать внимание дошкольника. На определённый отрезок времени можно поручить только одно дело, чтобы он мог его завершить (например, с 8.30 – 9.00 убирать свою постель). Некоторые психологи советуют использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала следует обговорить задание, а потом подключать технику. По мнению специалистов, это будет способствовать снижению агрессии.

Любой вид деятельности, требует от ребёнка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т.п), должен быть вознаграждён: в качестве приза может выступать маленький подарок, слова похвалы и одобрения. Примером поощрения могут служить разрешение в качестве разовой поблажки посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени, лишний раз сходить на прогулку лил купить вещь, о которой он давно мечтает; угощение специальным десертом, предоставление возможности поучаствовать в играх вместе с взрослыми (лото, шахматы).

Если ребёнок в течении недели ведёт себя примерно, в выходные он должен получить дополнительное вознаграждение (например, поездку вместе с родителями за город, экскурсию в зоопарк, поход в театр и др.) При неудовлетворительном поведении родители могут словесно высказать своё неодобрение.

Гиперактивный ребёнок не переносит большого скопления людей. Поэтому родителям не следует ходить с ним часто в гости, крупные магазины, на рынки, в кафе и т.д. Всё это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему дошкольника.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны для гиперактивного ребёнка. Они позволяют сбросить избыток энергии. Главное – следить, чтобы он не устал, оберегать от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Весьма нелегко, но очень важно научить ребёнка «остывать» и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого можно воспользоваться следующими примерами. Когда дошкольник проявляет чрезмерную активность, рекомендуется мягко остановить его, не повышая голоса, предложить отдохнуть, обнять за плечи, ласково погладить по головке, обратить внимание на окружающих детей и игрушки, попросить сказать, что делают папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребёнка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что больше нравится делать и т. д.

**Физическое воспитание детей с синдромом дефицита внимания**

Как известно, занятия физкультурой укрепляет здоровье человека, нередко избавляя его от заболеваний. Физические упражнения улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, активизирует обмен веществ, укрепляет 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 не странно, таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказано, но и полезна. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что ребёнок 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.

Занятие физкультурой с гиперактивными детьми следует проводить с учётом ряда рекомендаций.

**Во-первых**, они должны проводиться под контролем педиатра, невролога и врача ЛФК. Это, естественно, не означает, что делать гимнастику нужно только в специальных залах, строго по часам. Дома или на дачи 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 их должны врач лечебной физкультуры, которого необходимо постоянно информировать о результатах. С ним нужно обсуждать, какие упражнения полезны и нравятся ребёнку, какие нет, 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, ребёнок должен пройти медицинский осмотр, чтобы выяснить, не будет ли дополнительная нагрузка вредна для отдельных органов и систем.

**В-четвёртых**, лечебная физкультура имеет конкретную направленность, поэтому следует сочетать её с плаванием или занятиями индивидуальными видами спорта (если ребёнку они интересны).

Таким образом, знание основных признаков синдрома дефицита внимания с гиперактивностью позволит взрослым, окружающим ребёнка 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 развитии.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГА С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЁНКОМ:**

* «не замечать» мелкие шалости, сдерживать раздражение и не кричать на ребёнка, так как от шума возбуждение усиливается;
* Применять при необходимости позитивный физический контакт: взять за руку, погладить по головке, прижать к себе;
* Рекомендуется сажать на первую парту, чтобы уменьшить отвлекающие моменты во время занятий;
* Давать возможность в середине занятия подвигаться (попросить что-нибудь поднять, принести, предложить протереть доску и т.п.);
* Хвалить за каждое проявление сдержанности, самоконтроля, открыто проявлять свой восторг, если ребёнок довел какое-то дело до конца.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЁНКОМ:**

* Поддерживать дома чёткий распорядок дня;
* Выслушать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас);
* автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
* отвлекать ребёнка в случае капризов: предложить на выбор другую возможность в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребёнка образом (пошутить, повторить его действия);
* сфотографировать ребёнка или подвести к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
* оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);
* не запрещать действие ребёнк5а в категоричной форме;
* не читать нотаций (ребёнок всё равно их не слышит);
* не приказывать, а просить (но не заискивать);
* не настаивать на том, чтобы ребёнок во что бы то ни стало принес извинения.

**ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ**

**«Найди отличие»**

Цель: развивать умение концентрировать внимания на деталях.

Описание игры: ребёнок рисует любую не сложную картинку (котика, домика 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, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношение 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.

Воспитатель 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» буде прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

**«Передай мяч»**

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Описание игры: сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч. Не уронив его, соседу. Нужно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросить детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

**«Броуновское движение»**

Цель: развить умение распределять внимание.

Описание игры: все дети встают в круг, ведущий вкатывает в центр круга один за другими теннисные мячики. Воспитанникам сообщается правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой лил рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

**«Передай мяч»**

**Цель:** снять излишнюю двигательную активность.

Описание игры: сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Нужно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

**«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 выбирает одно движение, которое нельзя будет выполнять. 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 «пять». Когда дети её услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

**«Коршун»**

**Цель:** развивать внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми.

Описание игры: воспитатель надевает шапочку и говорит, что все дети – «цыплята» - живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или стульчиками. Затем «курочка» с «цыплятами» гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит «коршун» (предварительно с воспитанниками проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в «курятник».

После этого педагог выбирает другую «курочку» из числа играющих детей. Игра повторяется. В заключение воспитатель предлагает всем выйти из «курятника» и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, попрыгать, потанцевать вместе. Можно предложить детям поискать «цыплёнка», который потерялся. С целью развития двигательных навыков можно усложнить игру следующим образом. Для того чтобы попасть в домик – «курятник», дети должны не просто вбежать в него, а подползти под реечку, установленную на высоте 60-70 см.