**Консультация родителям и воспитателям**

**на тему:**

**«Детская гиперактивность»**

Подготовила и провела педагог-психолог

 МДОУ «Детский сад комбинированного

 вида №7 «Солнышко» г. Ершова

 Саратовской области»

 У синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) можно выделить три основных блока: двигательная активность, дефицит внимания и импульсивность. ***Двигательная активность*** проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством, суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребенок зачастую просто не замечает. Для этих детей характерна чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на месте, меньшая – по норме – продолжительность сна. В двигательной сфере обычно обнаруживаются нарушения координации, несформированность мелкой моторики рук (неумение застегивать пуговицы, завязывать шнурки, использовать иголку и ножницы; несформированность почерка). Современные исследования показали: двигательная активность гиперактивных детей по сравнению с другими выше (даже во сне). В чем может проявляться ***дефицит внимания?*** В трудностях его удержания, в снижении избирательности и в выраженной отвлекаемости с частыми переключениями с одного занятия на другое. Непоследовательность в поведении, забывчивость, неумение слушать и сосредоточиться, частая потеря личных вещей – вот как можно характеризовать таких детей. К тому же они старательно избегают заданий, требующих длительных умственных усилий. Что касается ***импульсивности:*** ребенок часто действует, не подумав, перебивает других, может без разрешения встать и выйти из группы. Кроме того, он не умеет регулировать свои действия и подчиняться правилам, не умеет ждать, часто повышает голос, часто меняется настроение.

 Примечательно, что внешние проявления СДВГ с возрастом могут меняться. Если в раннем детстве отмечается незрелость двигательных и психических функций, то в подростковом возрасте проявляются нарушения адаптационных механизмов, а это может стать причиной правонарушений и преступлений. Известно: у гиперактивных детей рано развивается тяга к алкоголю и наркотическим веществам. Вот какую серьезную социальную проблему представляет собой данная патология. Да, к подростковому возрасту повышенная двигательная активность в большинстве случаев исчезает, но импульсивность и дефицит внимания сохраняются.

 Гиперактивность и дефицит внимания у детей способствуют возникновению трудности в освоении письма, чтения, счета. В психическом развитии наблюдаются задержки на 1,5 – 1,7 года. К этой характеристике добавьте слабое развитие тонкой моторной координации; беспорядочные, неловкие движения; постоянную «внешнюю» болтовню, указывающую на недостаток развития внутренней речи, которая должна контролировать социальное поведение; трудности планирования; слабую психоэмоциональную устойчивость при неудачах; низкую самооценку; упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность. Из – за непонимания со стороны окружающих у детей формируется агрессивная модель защитного поведения, выгодная для них, а потому трудноисправляемая.

 Характерная черта умственной деятельности гиперактивных детей – цикличность: продуктивно они могут работать 5 – 15 минут, затем 3 – 7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок отвлекается и не реагирует на воспитателя. Затем умственная деятельность восстанавливается. Гиперактивный ребенок имеет как бы мерцающее сознание, может «впадать» и «выпадать» из него, особенно при отсутствии двигательной стимуляции. При недостаточном развитии вестибулярного аппарата ему необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой, чтобы оставаться в «сознании». Для того, чтобы сохранить концентрацию внимания, он применяет адаптивную стратегию: активизирует центры равновесия при помощи двигательной активности.

 Анализ возрастной динамики СДВГ показал 2 всплеска проявления активности. Первый отмечается в 5 – 7 лет и приходится на период подготовки к школе, второй – в возрасте 12 – 15 лет (в период полового созревания).

***Причины возникновения СДВГ***:

1. повреждение центральной нервной системы во время беременности (недостаточное питание матери, наркотическое отравление, кислородная недостаточность, недоношенность плода и т.д.) и родов (родовая травма шейных отделов позвоночника);
2. генетические факторы (прослеживаются в нескольких поколениях одной семьи, значительно чаще среди родственников мужского пола);
3. Негативное действие внутрисемейных отношений (неблагоприятная семейная обстановка).

***Устранение причин возникновения СДВГ:***

1. Обеспечение эмоционально нейтрального воспитания без интеллектуальных перегрузок;
2. Соблюдение режима дня и достаточное время для сна;
3. Соответствующая медикаментозная поддержка;
4. Разработка индивидуальной помощи со стороны неврологов, психологов, воспитателей и родителей;
5. Своевременная и полноценная нейропсихологическая коррекция.

 Положительные изменения наступят не так быстро, и улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного к нему отношения.

 Родители гиперактивных детей, как правило, испытывают много трудностей при взаимодействии с ними. Так, некоторые стремятся жесткими мерами бороться с «непослушанием» сына и дочери, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят непреклонную систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы со своим чадом, махнув на все рукой, стараются не обращать внимания на его поведение или, «опустив руки», предоставляют ребенку полную свободу действий, тем самым лишая такой необходимой для него поддержки взрослых. Некоторые же родители, слыша и в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить только себя в том, что он такой, и даже приходят в отчаяние и впадают в состояние депрессии (которое, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка). Во всех этих случаях родители часто теряются при выборе линии поведения с ребенком. Но ребенок ни в коей мере не виноват, что он такой и дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, окриков, замечаний, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве случаев даже ухудшат его.

 С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним какое – то задание, то желательно, чтобы не было криков и приказаний, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к вашему настроению. Эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших успешных действий.

 Довольно часто гиперактивные дети обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и быстро «схватывают» информацию, отчего у родителей создается впечатление, что обычная программа обучения в детском саду или в школе слишком примитивна для них, и они записывают ребенка в различные кружки, на факультативы. Однако, завышенные требования к таким детям и увеличение учебных нагрузок зачастую ведут к переутомляемости, капризам и отказу от учебы вовсе.

 Бывает, что родители, уверовав либо в исключительность своего чада, либо в невозможность что - то изменить, выбирают тактику вседозволенности, и очень быстро смышленный ребенок начинает манипулировать взрослыми. А поскольку такому ребенку для ощущения собственной безопасности просто необходимы четкие границы дозволенного и обязательная «обратная связь» от взрослого, то в этом случае поведение только усугубляется.

 Гиперактивному ребенку, как правило, делают огромное количество замечаний и дома, и в детском саду, и в школе, в связи с этим страдает его самооценка, поэтому надо почаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Нельзя, однако, забывать, что недопустима похвала неискренняя, незаслуженная. Все дети, а особенно гиперактивные (и особенно чувствительные), быстро «раскусят» вас и перестанут доверять.

 Однако, помня о том, что гиперактивному ребенку для укрепления уверенности в себе необходимы похвала и одобрение взрослых, нельзя забывать и о том, что если взрослый хочет похвалить ребенка за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность, лучше это делать не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

 Если взрослый хочет добиться того, чтобы его гиперактивный ребенок выполнял указания и просьбы, надо научиться давать инструкции для него. Прежде всего, указания должны быть немногословными, и содержать не более 10 слов. В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Родители не должны давать ребенку несколько заданий сразу, например: « Иди в детскую, убери игрушки, потом почисти зубы и приходи за стол…» Лучше дать те же указания, но отдельно, добавляя следующее только после того, как выполнено предыдущее. Причем необходимо, чтобы задания были выполнимы для ребенка и физически, и по времени. Их выполнение необходимо контролировать.

 В случае, если родители считают, что какую – то деятельность ребенка необходимо запретить (например, ребенку нельзя гулять одному, нельзя брать спички т.д.), то надо помнить, что подобных запретов должно быть очень немного, они должны быть оговорены с ребенком и сформулированы в очень четкой и непреклонной форме. При этом желательно, чтобы ребенок знал, какие санкции будут введены взрослыми за нарушение того или иного запрета. В свою очередь, родители должны быть очень последовательными при исполнении санкций. В противном случае ребенок каждый раз будет жертвой настроения мамы или папы и станет бояться не конкретного наказания со стороны взрослого, а любой неожиданной «эмоциональной бури». Все это приведет лишь к тому, что ребенок начнет стараться скрывать происшествия от родителей, и детско – родительские отношения ухудшатся.

 В повседневном общении с гиперактивными детьми родители должны избегать резких запретов, начинающихся словами «нет» и «нельзя». Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессией. В этом случае, во – первых, надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы ему что – либо запрещаете, а во – вторых, желательно не говорить ребенку «нет», а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок «носится как вихрь» по квартире, можно предложить ему на выбор два или три других занятия: побегать во дворе или послушать чтение взрослого. Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется игрушками и вещами, можно предложить ему игры с водой.

 В силу своей импульсивности гиперактивному ребенку трудно по первому требованию взрослого переключиться с одного вида деятельности на другой. Иногда лучше за несколько минут до начала новой деятельности предупредить его об этом. К примеру, если ребенок смотрит телевизор, а родителям нужно идти в магазин, можно сказать ему: «Через 10 минут мы выключаем телевизор. Хорошо?» Причем чтобы не вызвать агрессии ребенка, лучше если по истечении этих 10 минут ему напомните не вы, а звонок будильника или кухонного таймера. В том случае, когда ребенок правильно выполняет поставленные условия, он заслуживает вознаграждения, и здесь уместно использовать систему поощрений и наказаний, о которой шла речь выше.

 Очень часто родители гиперактивных детей утверждают, что их дети никогда не устают: «В воскресенье Валера побывал в зоопарке, в Петропавловской крепости, в Летнем саду, съездил на салют, а вечером просился гулять во дворе. Он был веселый, активный и подвижный. Даже спать не хотел долго. Уснул в 12 часов ночи», - рассказывает мама. На самом деле Валера, конечно же, очень устал. И именно эта усталость проявилась в виде двигательного беспокойства, которое родители часто принимают за активность. Такие дети очень быстро утомляются, а это приводит к снижению самоконтроля и к нарастанию гиперактивности, от которой страдают и они сами, и все окружающие. Поэтому, чтобы не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.

 Соблюдение дома четкого режима (распорядка) дня – тоже одно из важнейших условий успешных действий при взаимодействии с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнение домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же, известное ребенку, время. Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в строго определенное (фиксированное) время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

 По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению.

 Довольно часто родители гиперактивного ребенка, стремясь дать возможность своему чаду израсходовать избыточную энергию, записывают их в различные секции. К сожалению, это не всегда способствует успокоению ребенка. Если тренер придерживается авторитарного, жесткого стиля воспитания и во время тренировок много запретов и наказаний, то это будет способствовать нарастанию гиперактивности и ребенок будет вынужден выплескивать накопившуюся энергию дома после занятий. Хорошо, когда ребенок занимается плаванием, бегом и др. негрупповыми видами спорта.

 Полезны гиперактивному ребенку спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

***Практические рекомендации воспитателям***

В программу работы нужно обязательно включить:

 1) поведенческий аспект:

- изменение поведения и отношения воспитателя к ребенку;

- проявление достаточной твердости и последовательности в воспитании.

 2) когнитивный аспект – изучить психологические особенности детей с СДВГ:

- строить работу с гиперактивным ребенком индивидуально. Он всегда должен находиться перед глазами воспитателя;

- изменить режим занятий с включением физкультминуток;

- предоставить ребенку возможность обращаться за помощью в случае любого затруднения;

- направлять энергию в полезное русло (вымыть доску, полить цветы и т.д.)

 3) оценочный аспект:

- чаще хвалить;

- избегать завышенных и заниженных требований;

- использовать на занятиях элементы игры и соревнования;

- давать задания в соответствии с возможностями ребенка;

- большие задания разбивать на последовательные части, контролируя каждое;

- создавать ситуации, в которой гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны;

- игнорировать негативные поступки и поощрять позитивные;

- строить процесс воспитания на положительных эмоциях;

- помнить, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его!

 4) коррекционный аспект:

- способствовать снижению агрессивности, обучая необходимым социальным нормам и навыкам общения;

- регулировать взаимоотношения с другими детьми.

 5) информационный аспект:

- вести разъяснительную работу с родителями и окружающими о психологических особенностях гиперактивных детей.

***Практические рекомендации родителям***

***Помните, что:***

1. Поступки ребенка не умышлены; не следует давать ребенку резких указаний, следует избегать слов «нет», «нельзя» и строить взаимоотношения на понимании и доверии; реагировать на действия ребенка неожиданным приемом, скажем шуткой; повторять свою просьбу автоматически одними и теми же словами много раз; не настаивать на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок; выслушать то, что он хочет сказать; использовать зрительную стимуляцию для подкрепления устных инструкций;
2. В семье необходимо изменить психологический микроклимат, т.е. уделять ребенку достаточно эмоционального внимания, проводить досуг вместе, не допускать ссор в присутствии ребенка;
3. Ребенку, как и всем членам семьи, необходим четкий режим дня и место для занятий; как можно чаще показывать ребенку, как, не отвлекаясь, лучше выполнить задание; ограждать его от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач; избегать по возможности большого скопления людей, так как переутомление способствует снижению самоконтролю и нарастанию гиперактивности;
4. Ребенку необходима специальная поведенческая программа, т.е. продуманная гибкая система вознаграждений и поощрений за хорошо выполненное задание и наказание – только не физическое! – за плохое поведение.

Разумнее, чтобы малыш спокойно посидел в течение определенного времени (5 – 10 минут) в специально отведенном месте. Порог чувствительности к отрицательным стимулам у гиперактивных детей очень низок, они не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.

 В детях необходимо воспитывать навыки управления гневом и агрессией; постепенно согласованно расширять обязанности, поручения, соответствующие уровню развития, возрасту и способностям; помогать приступить к выполнению задания, т.к. это самый трудный этап.

 Желательно, чтобы взрослые поняли:

- вслед за понесенным наказанием ребенку необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки приятия и прощения. В коррекции его поведения большую роль играет методика «позитивной модели», суть которой – поощрение желательного и игнорирование нежелательного. Необходимое условие успеха – понимание проблем ребенка

- Невозможно добиться исчезновения СДВГ за несколько месяцев и даже лет.

Причем признаки гиперактивности исчезнут по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются и во взрослой жизни;

- синдром дефицита внимания и гиперактивности – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической.

***Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте до 9 лет!***

 **«Скорая помощь» при работе с гиперактивным ребенком**

1. Отвлечь ребенка от его капризов.
2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
3. Задать неожиданный вопрос.
4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
5. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
7. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
9. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
10. Оставить в комнате одного, (если это безопасно для его здоровья).
11. Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
12. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

 **Профилактическая работа с гиперактивным ребенком**

1. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
2. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заранее заведенный будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
3. Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
4. Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детского сада и дома.
5. Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.
6. Перед началом занятия ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.