***Родительское собрание на тему:***

***«Гиперактивность детей и его влияние на будующую учебу в школе».***

**Понятие гиперактивности**

В 60-х годах ХХ века врачи называли гиперактивность патологическим состоянием и объясняли ее минимальными расстройствами функций мозга. В 80-х годах чрезмерную двигательную активность стали относить к самостоятельным заболеваниям, назвав «синдром дефицита (нарушения) внимания с гиперактивностью» (СДВГ). Когда ребенок гиперактивный, признаки этого проявляются в проблемах с концентрацией внимания, памятью и обучением. Мозг такого ребенка с трудом обрабатывает информацию, внешние и внутренние стимулы. Гиперактивные дети не в состоянии быть сосредоточенными продолжительное время, контролировать свои действия и отличаются неусидчивостью, невнимательностью и импульсивностью.

**Симптомы СДВГ**

Обычно симптомы СДВГ у детей начинают возникать в возрасте 2-3 лет. Однако в большинстве случаев родители обращаются к врачу, когда ребенок начинает ходить в школу, и у него обнаруживаются проблемы с учебой, которые являются следствием гиперактивности.

**У ребенка симптомы гиперактивного поведения проявляются следующим образом:**

* неусидчивость, суетливость, беспокойство;
* импульсивность, эмоциональная нестабильность, плаксивость;
* игнорирование правил и норм поведения;
* наличие проблем со сном;
* задержка речевого развития и т.д.

Каждый симптом является поводом для обращения к специалисту, который расскажет Вам, как успокоить гиперактивного ребенка, бороться с СДВГ и помочь малышу адаптироваться в обществе.

***Провоцирующие факторы***

* Осложнения течения беременности
* Нарушения нормального образа жизни беременной женщины
* Осложнения течения родов

**Гиперактивный ребенок в школе**

Если в классе учится гиперактивный ребенок, признаки СДВГ могут проявляться в его невнимательности, неусидчивости и быстрой потере интереса к занятиям. Подобное поведение малыша привлекает внимание учителя, который старается сделать замечание ребенку, заставить усидеть на месте и выслушать задание. Навыки чтения и письма у таких детей обычно ниже, чем у сверстников, что становится причиной плохих оценок. Ребенок не может сконцентрировать внимание на занятиях в школе, с неохотой выполняет домашнюю работу. Нередко из-за своей импульсивности и эмоциональности гиперактивные дети плохо адаптируются в коллективе, им сложно найти общий язык с одноклассниками. Если Ваш малыш испытывает трудности в школе, попросите совета у детского психолога, как проводить занятия с гиперактивными детьми дома, стоит ли вместе выполнять задания, как научить малыша усидчивости при работе на уроке и т.д.

**Как успокоить ребенка**

Если Ваш ребенок перевозбужден, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, предложите ему воды или уведите в другую комнату. Если малыш расстроен, обнимите его, погладьте по голове – это дает положительный результат, так как физический контакт очень значим для детей с СДВГ. Хорошим средством для лечения гиперактивности у детей является принятие успокоительной ванны перед сном. В состав набора для приготовления такой ванны обычно входит экстракт шишек хмеля и хвойных деревьев. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед выбором такого вида лечения. На ночь прочитайте малышу любимую сказку или вместе посмотрите иллюстрированную книгу. Массаж или легкая музыка может помочь ребенку быстрее заснуть.

***Советы родителям гиперактивных детей***

Назначить курс лечения может только врач. В саду гиперактивный ребенок автоматически попадает под наблюдение детского психолога. Трудно дать конкретные рекомендации, какую работу с малышом проводить, так как все зависит от особенностей проявления СДВГ. Постарайтесь присмотреться, как ребенок реагирует на замечания, чтобы найти эффективное решение проблемы. Работа с гиперактивными детьми должна проводиться индивидуально в каждом конкретном случае. Однако специфика психологии таких малышей позволяет дать общие рекомендации, облегчающие воспитание.

* Корректно формулируйте запреты

При общении с малышом, страдающим синдромом ДВГ, стройте предложения так, чтобы там отсутствовало отрицание и слово «нет». Например, не стоит говорить: «Не бегай по траве!», гораздо эффективнее будет сказать: «Выйди на дорожку». Даже при возникновении конфликтной ситуации старайтесь сохранять спокойствие. Если Вы что-то запрещаете ребенку, обязательно объясните в чем причина этого, и предложите альтернативы.

* Четко ставьте задачи

Наши невнимательные гиперактивные дети отличаются слабо развитым логическим и абстрактным мышлением, поэтому такому малышу необходимо обозначать задачи более четко. При общении и работе на занятиях с ребенком старайтесь говорить максимально короткими предложениями, без лишних смысловых нагрузок. Необходимо избегать длинных формулировок.

* Будьте последовательны

Главная характеристика гиперактивного ребенка – это невнимательность. Не рекомендуется давать таким детям сразу несколько поручений, например, «убери игрушку, вымой руки и садись ужинать». Ребенок с трудом воспримет всю информацию сразу, наверняка отвлечется на что-то другое и не станет делать ни одно задание. Поэтому при общении и работе с малышом старайтесь давать им поручения в логической последовательности.

* Контролируйте временные рамким

Гиперактивность у детей проявляется в плохом чувстве времени, поэтому Вам необходимо самостоятельно следить за сроком, до которого работа должна быть выполнена. Если Вы хотите покормить ребенка, забрать с прогулки или уложить спать, обязательно предупредите его об этом минут за

***Рекомендации родителям гиперактивных детей***

* Соблюдайте распорядок дня

Соблюдение распорядка дня является основой успешного воспитания ребенка с СДВГ. Игры, прогулки, отдых, прием пищи и отход ко сну должны выполняться в одно и то же время. Если малыш соблюдает правила, хвалите его за это. Здоровый сон не менее 7-8 часов сутки – это еще один из способов, как помочь гиперактивному ребенку стать спокойнее. Кроме того, необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, острой и соленой пищи.

* Придерживайтесь позитивной модели общения

Ребенка следует хвалить каждый раз, когда он заслужил это, отмечая даже незначительный успех. Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Отношения ребенка с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе. Малышу необходимо ощущать, что Вы всегда поддержите его и поможете справиться с трудностями в саду или школе. Старайтесь сглаживать конфликтные ситуации, в которых замешан Ваш малыш.

* Определите рамки и критерии поведения

Вседозволенность однозначно не приносит пользы, поэтому разграничьте, что нельзя и что можно малышу. Придумайте знаковую или балльную систему вознаграждения, например, отмечайте звездочкой каждый хороший поступок, а за определенное количество звездочек дарите ребенку игрушку или сладости. Можно завести дневник самоконтроля и отмечать там вместе с малышом его успехи в саду, школе или дома.

* Создайте малышу комфортные условия

Запомните, что вызывающее поведение ребенка, у которого обнаружена гиперактивность, является способом привлечения внимания. Уделяйте ему больше времени, играйте с ним, учите правилам общения и поведения. Если малыш неверно понял поручение, не раздражайтесь, а спокойно повторите задание. Работа должна выполняться в соответствующих условиях, например, организуйте малышу свой уголок. Во время занятий ничто не должно отвлекать ребенка, поэтому уберите лишние предметы со стола, фотографии и плакаты со стен. Обязательно оберегайте малыша от переутомления.

* Создавайте возможности для расходования избыточной энергии

Малышу с СДВГ будет полезно иметь хобби. В первую очередь ориентируйтесь на его увлечения. Если малыш будет хорошо разбираться в какой-то области, это придаст ему уверенности в себе. Прекрасно, если ребенок занимается в спортивной секции или посещает бассейн. С помощью физических упражнений, особенно на свежем воздухе, малыш сможет выплеснуть избыток энергии и, помимо того, будет учиться дисциплине.

Стоит ли принимать успокоительные препараты для лечения гиперактивности у детей

Если дети гиперактивны, как бороться с этим? Когда малыш становится неуправляем, взрослые готовы на любой шаг, чтобы немного отдохнуть от шумного малыша. Но не стоит забывать, что эффективный курс лечения может назначить только врач. Как правило, таким детям рекомендуют принимать успокаивающие препараты. Действие подобных препаратов для гиперактивных детей направлено на нормализацию сна, снижение раздражительности, уменьшение тревожности и т.д. Курс лечения определяется только после проведения комплексного обследования ребенка. Любой препарат, использующийся как успокоительное для гиперактивных детей, назначается строго индивидуально.

Основные нарушения поведения сопровождаются слабой успеваемостью в школе и затруднения в общении с другими людьми.

Низкая успеваемость - типичное явление для гиперак­тивных детей -- их пове­дения, что не соответствует возрастной норме и яв­ляется препятствием для полноценного включения ребенка в учебную деятельность. Во время урока этим детям сложно справляться с заданиями, так как они испытывают трудности в организации и завер­шении работы, быстро выключаются из процесса выпол­нения задания. Навыки чтения и письма у этих детей зна­чительно ниже, чем у сверстников. Их письменные работы выглядят неряшливо и с ошибками, что является результатом невнимательности, невыпол­нения указаний учителя или угадывания. При этом дети не склонны прислушиваться к советам и рекомендациям взрослых..

Нарушения поведения детей не только влияют на школьную успеваемость, но и опре­деляют характер их взаимоотношений с окружающими людьми. В большинстве случаев такие дети испытывают проблемы в общении: они не могут долго играть со свер­стниками, устанавливать и поддерживать дружеские от­ношения. Среди детей они являются источником посто­янных конфликтов и быстро становятся отверженными.

В семье эти дети обычно страдают от постоянных срав­нений с братьями и сестрами, поведение и учеба которых ставится им в пример. Они недисциплинированны, непос­лушны, не реагируют на замечания, что сильно раздра­жает родителей, вынужденных прибегать к частым, но не результативным наказаниям. Большинству таких детей свойственна низкая самооценка. У них нередко отмечает­ся деструктивное поведение, агрессивность, упрямство, лживость, склонность к воровству и другие формы асо­циального поведения

***Проблемы обучения гиперактивных детей***.

Трудности обучения гиперактивных детей в настоящее время особенно актуальны. Постоянно возбужденные, невнимательные, непоседливые и крикливые, приковывают к себе максимальное внимание учителя, которому необходимо следить, чтобы они сидели спокойно, выполняли задания, не мешали одноклассникам. Эти школьники на уроке постоянно заняты своими делами, их трудно удержать на месте, заставить выслушать задание и, тем более, выполнить его до конца. Учителя они "не слышат", все теряют, все забывают. Они неудобны учителям в силу своей чрезмерной активности и импульсивности.

Так, гиперактивные дети испытывают повышенную потребность в движении, что противоречит требованиям школы, т. к. школьные правила не позволяют им свободно двигаться во время урока и даже во время перемены. А просидеть за партой 4-6 уроков подряд по 40 минут для них задача непосильная. Именно поэтому уже через 15-20 минут после начала урока гиперактивный ребенок не в состоянии сидеть за партой спокойно. Этому способствует малая подвижность на уроке, отсутствие смены форм деятельности на уроке и в течение дня. Следующей проблемой является то, что гиперактивный ребенок, как правило, не ждет, пока учитель разрешит ему отвечать. Он часто начинает отвечать, не выслушав вопрос до конца, и часто кричит с места. Гиперактивным детям свойственна неустойчивая работоспособность, что является причиной большого количества ошибок при ответах и выполнении письменных заданий при наступлении состояния утомления. Навыки чтения и письма у гиперактивного значительно ниже, чем у сверстников, и не соответствуют его интеллектуальным способностям. Письменные работы выполняются неряшливо, с ошибками из-за невнимательности. При этом ребенок не склонен прислушиваться к советам взрослых. ***При воспитании в семье гиперактивного ребенка близкие должна избегать двух крайностей: - с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;***

* ***с другой - постановки завышенных требований, которые он не в  
  состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью,  
  жестокостью и санкциями (наказаниями).***

***Не опускайте рук***. Любите вашего норовистого ребенка, помогите ему быть успешным, преодолеть школьные трудности. Помните, что

"Норовистые дети похожи на розы - им нужен особый уход. И иногда поранишься о шипы, чтобы увидеть их красоту"

Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, а выявленные невротические изменения постепенно сглаживаются.

**Выводы по анкете:**

Сделать заключение о наличии у ребенка СДВГ можно, если в течение полугода ив детском учреждении, и дома наблюдаются не менее семи симптомов из перечисленных.

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

***Обведите кружком цифры напротив тех высказываний, с которыми Вы согласны.***

**Мой ребенок:**

очень подвижен, много бегает, постоянно вертится.........................................1

спит намного меньше, чем другие дети...............2

очень говорлив...............................................3

не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-то.....................................4

с трудом дожидается своей очереди (в играх, в магазинах)......................................5

начинает отвечать, не дослушав вопроса, или, наоборот, задав вопрос, не слушает ответа ...6

часто мешает другим, вмешивается в разговоры взрослых......................................7

не может спокойно дожидаться вознаграждения (если, например, обещали ему что-то купить).'..... 8

часто не слышит, когда к нему обращаются........9

легко отвлекается, когда ему читают книгу......10

часто не доводит начатое дело (игру, задание) до конца...................................................... 11

избегает занятий, где требуется длительное сосредоточение.............................12

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 заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребенка2.)

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, конструктором, настольными играми, 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 скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках 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 самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).

12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.