

Консультация для родителей

Правила взаимодействия с гиперактивным ребёнком

Признаки синдрома дефицита внимания

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Буквально с первых дней жизни у такого ребенка повышен мышечный тонус. Он изо всех сил старается освободиться от пеленок и плохо успокаивается, если его пытаются туго запеленать или даже надеть на него стягивающую одежду. Могут наблюдаться частые неоднократные, немотивированные рвоты. Не срыгивания, характерные в младенчестве, а именно рвоты, что служит признаком расстройства нервной системы. В данном случае важно не спутать их с пилоростенозом – проблемой желудка, не способного принять много пищи. Поэтому прежде чем ставить диагноз, необходимо проконсультироваться с врачом.

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 раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т. д. В два–четыре года у них появляется диспраксия, так называемая 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 ребенка как бы "не вписывается" в пространство, задевая предметы, натываясь на простенки, дверные проемы. 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 нее, а затем спустя некоторое время снова "возвращаются".

Все более отчетливо проявляется неспособность сосредоточиться на каком-нибудь предмете или явлении. Ребенок 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 определенному распорядку, где от каждого требуется достаточная степень самоконтроля. Такой ребенок чувствует себя неуютно в коллективе, ведь попав в разряд "неуспевающих", он ощущает негативное отношение со стороны педагогов и сверстников, что еще 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 даже на ровном месте. Многие дети замыкаются и начинают жить своей отдельной внутренней жизнью. Но случается и обратное – гиперактивный ребенок 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 серьезные травмы. Часто у них появляются подергивания и тики.

Многие дети жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причем не только ночью, но и днем. Если болезнь не лечить, то с каждым годом проблемы с поведением ребенка усугубляются. Наиболее ярко 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 ребенком несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок. Второй "всплеск" симптомов относят к 14 годам, что совпадает с периодом полового созревания.

Причины возникновения гиперактивности у детей

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей прежде всего являются патология беременности, родов, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, стиль воспитания в семье и др.

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегаёт, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребенка 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 подействуют 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.

В основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция, наличие которой определяет врач-невропатолог после

проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Опасность гиперактивности заключается в том, что в подростковом возрасте он может развиться в асоциальное поведение. Работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную для данного случая. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это.

Критерии синдрома дефицита внимания

Все чаще специалисты говорят о синдроме дефицита внимания с гиперактивностью, который определяется тремя основными критериями (симптомокомплексами): невнимательностью, гиперактивностью и импульсивностью.

Понятие "невнимательность" складывается из нескольких признаков. Один из самых важных – ребенок не способен удерживать внимание на деталях, из-за чего допускает ошибки при выполнении любых заданий. Он не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь, поэтому создается впечатление, что он просто игнорирует слова и замечания окружающих. Невнимательный ребенок не умеет доводить выполняемую работу до конца, что часто воспринимается как протест. Все дело в том, что он не в состоянии усвоить и придерживаться правил, предлагаемых инструкцией. Невнимательные дети нередко сталкиваются с большими трудностями в процессе организации собственной деятельности. Они стараются избегать заданий, требующих длительного умственного напряжения, часто отвлекаются на посторонние стимулы и постоянно все забывают.

Для того чтобы поставить ребенку диагноз "невнимательность", ему должно быть свойственно как минимум шесть из перечисленных признаков, которые сохраняются, по меньшей мере, в течение полугода и выражены постоянно, что не позволяет дошкольнику адаптироваться в нормальной возрастной среде.

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 усидеть на месте, вскакивают без разрешения, ходят по группе и т. п. Двигательная активность такого ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегаёт, 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 движение.

Об импульсивности ребенка свидетельствуют 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 ребенок с трудом дожидается своей очереди: вмешивается в разговоры, игры, пристаёт к окружающим.

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

Порядок общения родителей с ребенком

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

У детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому 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 физических наказаний родителям вообще следует отказаться.

Необходимо с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на принципах согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать ему делать все, 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 шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Выражая недовольство, ни в коем случае не следует манипулировать чувствами ребенка 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 ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – со временем это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми.

Необходимо поддерживать здоровый психологический микроклимат в семье. Следует оградить ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает ссора, он не должен видеть, а тем более быть ее 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 ребенка, но и родителей, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

Если есть возможность, лучше выделить для ребенка комнату или ее 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 ребенка не должно быть отвлекающих предметов, он сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

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

Дав ребенку новое задание, лучше показать, как его выполнять, подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы очень важны. Не следует перегружать внимание дошкольника. На определенный отрезок времени можно поручить только одно дело, чтобы он мог его завершить (например, с 8.30 до 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, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должен быть вознагражден: 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 или купить вещь, о которой он давно мечтает; угощение специальным десертом, предоставление возможности поучаствовать в играх вместе с взрослыми (лото, шахматы).

Если ребенок в течение недели ведет 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 свое неодобрение.

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

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны для гиперактивного ребенка. 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 ребенка "остывать" и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого можно воспользоваться следующими приемами. 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 ребенка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать и т. д.

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегаёт, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребенка 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 действуют 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.

Лечебное питание для гиперактивных детей

От питания гиперактивного ребенка зависит многое: в одних случаях оно может даже стать причиной развития синдрома, а в других – усугубить течение болезни. Однако целиком полагаться на лечение диетой нельзя.

Особое внимание нужно уделять питанию больных, у которых гиперактивность является следствием аллергии. Общих рекомендаций здесь не может быть, так как разные дети могут не переносить те или иные продукты. Из рациона следует исключить конкретные "возбудители".

Непереносимость тех или иных продуктов определяют в аллергоцентрах с помощью специальных методик и тестов. Довольно часто используются биоэлектронные методики (в частности, электропунктура по доктору Фоллю), тест на мышечное сопротивление и др. Даже в том случае, когда конкретный продукт определить не удастся, выявляется группа, например, углеводы или животные белки, что позволяет надеяться на хороший результат. Конечно, всю группу продуктов резко исключать не стоит, нужно делать это постепенно, меняя, подбирая, подыскивая им замену.

Питание детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью должно состоять преимущественно из овощей и салатов, приготовленных с растительными маслами холодного отжима, кисломолочным маслом или маргарином и потребляемых, в основном, в сыром виде. Белую пшеничную муку необходимо заменить мукой грубого помола с отрубями.

Физическое воспитание гиперактивных детей

Лечение детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью должно включать физическую реабилитацию. Как ни странно, таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что

ребенок становится более здоровым. Как известно, занятия физкультурой укрепляют здоровье человека, нередко избавляя его от заболеваний. Физические упражнения улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ, укрепляют мышцы и ткани, увеличивают кислородный обмен, выводят шлаки, снимают мышечную усталость, насыщают человека 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.

Занятия физкультурой с гиперактивными детьми следует проводить с учетом ряда рекомендаций.

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

В-четвертых, лечебная физкультура имеет конкретную направленность, поэтому следует сочетать ее с плаванием или занятиями индивидуальными видами спорта (если ребенку они интересны).

Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком

- поддерживать дома четкий распорядок дня;
- выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
- автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
- отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);

- сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
- оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);
- не запрещать действие ребенка в категоричной форме;
- не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);
- не приказывать, а просить (но не заискивать);
- не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.

Таким образом, знание основных признаков синдрома дефицита внимания с гиперактивностью позволит взрослым, окружающим ребенка дома и в дошкольном учреждении, грамотно выстроить систему взаимоотношений с ним и организовать такой распорядок жизни ребёнка, который создаст все условия для коррекции отклонений в его развитии.

Литература:

1. Мони́на Г. Б., Лютова-Робертс Е. К., Чутко Л. С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая Помощь. Монография. — СПб.: Речь, 2007
2. Мурашова Е. В. Дети-тюфяки и дети-катастрофы. Гиподинамический и гипердинамический синдром у детей. М; 2007
3. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. М;2005
4. Шарапановская Е.В. Воспитание и обучение детей с ММД и ПШОП.М. 2004

