

# Семинар-практикум для родителей гиперактивных детей «Шустрые детки»

Проводит педагог-психолог  
Дельдюжова О.Н.

# Гиперактивность. СДВГ

□ Гиперактивность предполагает повышенную, неконтролируемую двигательную активность, такое состояние часто связано с нарушением центральной нервной системой.

*Это не его вина, такова конституция его психики, это особенность нервной системы ребенка — это сигнал к тому, что такой малыш — особенный и требует особого подхода.*

Известный американский психолог В. Оклендер так характеризуют этих детей: *«Гиперактивному ребёнку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребёнку трудно концентрировать своё внимание, он легко отвлекается, часто задаёт множество вопросов, но редко дожидается ответов».*

# Просмотр мультфильма



# Отличия активного ребенка от гиперактивного

Если ребёнок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Слово «активный» означает «действенный», «деятельный».

Таким образом, если ребенок способен сесть и сделать что-то в спокойном состоянии до конца или делать это длительное время (нарисовать картинку, собрать пазл, выстроить что-либо из конструктора, вылепить что-либо из пластилина), то тогда он просто активный ребенок с кипучей жизненной энергией, которую просто нужно направлять в нужное русло. К данной категории детей относятся так же дети с холерическим темпераментом, там, где родительское воспитание отличается либо чрезмерной опекой и отсутствием требований и запретов (вседозволенностью), либо чрезмерно строгим воспитанием. Таким образом, такое поведение – результат проявления индивидуальных особенностей и особенностей родительского воспитания. В данном случае требуется только лишь коррекция поведения, диагностика индивидуальных особенностей и, соответственно, определение системы требований и запретов, поощрений и наказаний.

# Отличия активного ребенка от гиперактивного

- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) является самой частой причиной нарушения поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте.
- При этом преобладает среди мальчиков. Соотношение мальчиков и девочек в среднем составляет 5 : 1
- Клинические проявления синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Гиперактивность характеризуется триадой симптомов: **нарушением внимания, двигательной активностью, импульсивностью**. Педагоги и родители должны иметь четкие представления о том, какие нарушения поведения ребенка указывают на невнимательность, сверхактивность и импульсивность (особенность поведения человека (или – в устойчивых формах – черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций).

Приведем описания этих симптомов:

# ЭКСПРЕСС – тест

## «Гиперактивность или активность».

### Симптомы гипперактивности

Симптомы гипперактивности		
Невнимательность	Повышенная двигательная активность (расторженность)	Импульсивность
<ul style="list-style-type: none"><li>- недостаточно внимателен к деталям;</li><li>- с трудом удерживает внимание;</li><li>- создается впечатление, что ребенок не слушает говорящего;</li><li>- имеет трудности организации;</li><li>- избегает выполнения задания;</li><li>- теряет предметы;</li><li>- отвлекается на внешние раздражители;</li><li>- забывчив.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- не может усидеть на месте, когда это требуется;</li><li>- проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, забирается куда-либо).</li><li>- шумно играет;</li><li>- чрезмерно разговорчив;</li><li>- избыточная моторная активность бывает бесцельной, не соответствующей требованиям конкретной обстановки</li><li>- спит намного меньше, чем другие дети</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- быстро дает ответы на вопросы, иногда не дождавшись их окончания (действие опережает мысль);</li><li>- человек действия, рассуждать не умеет и не любит</li><li>- проявляет нетерпение, когда приходится ждать своей очереди;</li><li>- прерывает и вмешивается в чужие разговоры.</li></ul>

# Результаты Экспресс-диагностики

Отметьте галочкой пункты, которые соответствуют вашему ребенку.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

5 и более признаков невнимательности из перечисленных выше и 5 и более признаков гиперактивности и импульсивности, причем они устойчивы во времени (сохраняются на протяжении как минимум 6 месяцев) и в ситуации (то есть проявляются и в саду, и дома), то можно говорить о наличии у этого ребенка СДВГ.

**ВАЖНО** понимать, что данный диагноз гиперактивность не может ставиться "на глаз". Даже если у ребёнка имеются многие из характерных признаков, поставить правильный диагноз сможет только врач-психоневролог, а мы можем только наблюдать и определить (с помощью теста) ребенка с повышенной активностью. Поэтому еще раз повторяем, что после проведения очередной серии тестов или после очередной выходки стремительного воспитанника – ни педагог, ни родитель, ни психолог, ни администрация не могут самостоятельно «ставить» диагноз.

# Этапы диагностики

**I этап  
субъективный**

Дается оценка поведения ребенка по результатам наблюдения

**II этап  
Объективный  
(психологический)**

Исследуются параметры внимательности при помощи тестов (5-6 лет)

**III этап  
клинический**

Электроэнцефалографическое исследование и МРТ



# І Этап

## Субъективный

### Оценочная шкала (вопросник) для родителей по выявлению детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью

*Появились ли у ребенка следующие особенности в возрасте до 7 лет, наблюдались ли они более 6 месяцев:*

№	Признаки	да	нет
1	Суетливые движения руками и ногами, или сидя на стуле извивается		
2	С трудом остается на стуле при выполнении каких-либо заданий		
3	Легко отвлекается на посторонние стимулы		
4	С трудом ожидает очереди для вступления в игру		
5	Отвечает на вопросы, не подумав и раньше, чем вопрос будет закончен		
6	С трудом исполняет инструкции других		
7	С трудом удерживает внимание при выполнении заданий или в игровых ситуациях		
8	Часто переключается от одного незаконченного дела к другому		
9	Во время игр беспокоен, перевозбуждён		

**Продолжение «Оценочная шкала (вопросник) для родителей по выявлению детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью»**

10	Часто чрезмерно разговорчив		
11	В разговоре часто прерывает, навязывает свое мнение, в детских играх часто является "мишенью"		
12	Часто кажется, что не слышит, что сказано ЕМУ или ЕЙ		
13	Часто теряет предметы и вещи, необходимые для работы дома или в классе (игрушки, карандаши, книги и др.)		
14	Игнорирует физическую опасность и возможные последствия (например, бежит по улице "без оглядки").		
Общее число баллов: ДА - 1 балл; НЕТ – 0 баллов			
Если общее число баллов 8 и более, вам необходимо показать ребенка специалисту.			

# Психологические особенности.

## Что чувствует ребенок?

- Помните, ребенок не виноват. Не забывайте, ребенок не виноват, что невнимателен, неусидчив и расторможен. Это особенность работы его нервной системы. Не оценивайте поведение ребенка как проявление его «злой воли». Помните, он не умеет с этим справляться.
- Гиперактивные дети быстро утомляются, усталость проявляется в виде двигательного беспокойства, которое часто взрослые принимают за активность ребёнка.
- Важно помнить, что такие дети, как правило, лишены чувства страха. Они, не задумываясь могут выскочить на дорогу перед движущимся автомобилем, могут прыгнуть с любой высоты, и т.п. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых, тем более что обычно у таких детей снижена реакция на болевые стимулы.

# Психологические особенности.

## Что чувствует ребенок?

- Присутствие взрослого не является сдерживающим фактором. У таких детей очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай» для них, по сути дела, пустой звук. Попытки грубого сдерживания их приводят к действиям по принципу *«отпущенной пружины»*. Для них 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 пакетик. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. Однако 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.
- Из-за сложности контролировать себя, ребенок нуждается во внешнем контроле. Очень важно, чтобы взрослые при выставлении внешних рамок из «можно» и «нельзя» были последовательны. Также необходимо учитывать, что ребенок не способен долго ждать, поэтому все наказания и поощрения должны проявляться вовремя. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или жетоны, наклейки (сумму которых Вы обменяете на что-то приятное), но их передача ребенку должна являться достаточно быстрым проявлением Вашего одобрения его действий.

# Рекомендации по взаимодействию с шустрыми детками

## □ Правильно организуйте режим дня ребенка

Организируйте понятный для ребенка и устойчивый режим дня. Обязательно, чтобы длительность сна была не меньше 8 часов. Желательно добираться в детский сад не на транспорте, а пешком. Не давайте в детский сад гаджеты – ребенок будет играть вместо движений, и это усугубит проблемы. На телевизор и гаджеты отводите не больше часа в день. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, то желательно, чтобы не было криков и приказаний, а также 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. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером, а также в начале занятия, а не в конце.

## □ Давайте короткие понятные задания

Говорите кратко. Делите задание на части. Делить работу на более короткие, но более частые периоды, предлагать их в виде последовательных частей. Использовать физкультминутки, задания (что-то принести, полить цветы и т. д.), ребёнок отдохнёт и вернётся к занятию, так как характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. При этом мозг продуктивно работает 5-15 минут, а затем 3-7 минут накапливает энергию для следующего цикла.

# Рекомендации по взаимодействию с шустрыми детками

## □ Корректируйте свои ожидания к ребенку

Помните, ребенок не может управлять вниманием только потому, что так хотят взрослые. У него пока нет инструмента для этого. Постепенно симптомы будут становиться слабее, а навыки саморегуляции сильнее. Но это требует терпения и усилий.

От ребёнка нельзя требовать выполнения такой сложной комплексной задачи: быть внимательным, усидчивым и одновременно сдержанным. Например, если вы хотите, чтобы ребёнок был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ёрзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребёнок, конечно, постарается какое-то время вести себя хорошо, но уже не сможет сосредоточиться на задании. Не ожидайте всего и сразу. Начинать нужно с тренировки только одной функции (например, только внимания, при этом вы должны быть терпимы к ерзанью на стуле или перебиранию всех предметов на столе в процессе этой работы). Помните, что если вы одергиваете ребенка, то его усилия тут же переключаются на контроль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему уже будет трудно.

# Рекомендации по взаимодействию с шустрыми детками

- **Помните, что ребенку с СДВГ нужны «внешние помощники».** Нарисуйте понятные схемы или распорядок выполнения дела, чтобы ребенок мог на них ориентироваться.
- **Играйте с ребенком в игры, которые требуют внимания и усидчивости.** Начинайте с самых простых: «съедобное – несъедобное», «да – нет не говорить, черное – белое не надевать», «покажи все предметы ...цвета», «перечисли все предметы в комнате, которые смогут влезть в 3-литровую банку и помни, что горлышко у нее узкое», «найди отличия», настольные игры.
- **Опирайтесь на сильные стороны ребенка.** Помните, у ребенка с СДВГ есть свои интересы, активность, высокая скорость, живость, непосредственность. Поощряйте ребенка за достижения, хвалите, выражайте свою гордость и любовь.

# Рекомендации по взаимодействию с шустрыми детками

- **Давайте ребенку возможность сбросить двигательное напряжение.** Предоставьте ребенку возможность каждый день бегать, лазить, исследовать пространство. Ему нужна возможность двигаться спокойно. Помните, дети отдыхают иначе, чем взрослые, взрослым часто надо посидеть, а детям подвигаться. Двигательную «разрядку» также полезно делать с утра, по 10–15 минут. Во время нее можно танцевать, висеть на шведской стенке, гонять мяч, изображать ниндзя и т. д. Эффективно использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
- **Работа на профилактику, на опережение!** Договариваться с ребенком о тех, или иных действиях заранее.
- **Работа по сопровождению должна проводиться комплексно.** На первый план выступает скоординированность всех участников процесса выработка единого подхода. Необходимо объединить и правильно сочетать различные подходы: Медицинский; Психолого-педагогический; Родительский»; Одинаковое понимание сути проблемы.



# Игры дома

«**Тише мыши**». Правила: Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите его говорить тише, чем вы.

«**Силач**». Правила: предложите ребенку двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать.

«**Тигр на охоте**». Правила: предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.

## «Платок»

Правила: возьмите салфетку (платок, лист) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.

## «Регулятор громкости»

Правила: предложите ребенку повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи.

# Что почитать?



## Рекомендуемая литература:



Ломакина. Гиперактивный ребенок. Как найти общий язык с непоседой/Гульнара Ломакина. – М.:Центрполиграф, 2009. – 188, [4] с.



Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М., 2000



Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. - М.: ТЦ Сфера, 2002 – 128 с.



Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. М., 1999



# Спасибо за ваше внимание!

Не ждите быстрых результатов! Важна ваша планомерность, терпение, вера в ребенка и постепенно ситуация начнет меняться в лучшую сторону. Поскольку в душе ребенка бушует хаос, надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир, чем яростней бушует стихия – тем крепче должны быть берега. Иначе произойдет наводнение.