

## КАК ПОМОЧЬ ГИПЕРАКТИВНОМУ РЕБЕНКУ?

Критерии гиперактивности (если не менее пяти пунктов характеризуют поведение Вашего ребенка, то вероятно гиперактивность ему свойственна)

- совершает суетливые движения руками и ногами;
- часто вскакивает со своего места;
- гиперподвижен в ситуациях, когда гиперподвижность неприемлема;
- всегда в движении;
- не может играть в тихие игры;
- очень много говорит.

Следствия гиперактивности, как правило, проявляются в нарушении внимания (рассеянность, истощаемость), нарушении эмоциональной сферы (агрессия, возбужденность), нарушении поведения (импульсивность, резкость).

### Что делать?

1. Включение головного мозга в работу (кислород – дыхательная гимнастика, внимательность, сосредоточенность – корректурная проба, переключаемость, нормализация тонуса мышц – двигательные упражнения)
2. Похвала (эмоциональная стабильность – выработка дофамина – гормон удовольствия), конечно, за хорошие поступки, за то, что получается.
3. Рационализация пищи (баланс минералов и витаминов в организме ребенка).

### Как выполнять дыхательную гимнастику?

1. вдох через нос (следить, чтобы плечи не поднимались, щеки не надувались);
2. выдох через рот;  
**ВДОХ – ЖИВОТ НАДУВАЕТСЯ, ВЫДОХ – ЖИВОТ ВТЯГИВАЕТСЯ**
3. делать 3-5 повторений одного упражнения с паузами между ними 2-3 сек;  
**выполнять всю дыхательную гимнастику НЕ более 5 минут, МЕДЛЕННО**

### разминки и растяжки:

- ✓ вращение головой по кругу (яблочко катится)
- ✓ наклон головы вперед (качаемся на качели)
- ✓ руки свободно опущены вниз, плечи «прыгают» вверх-вниз
- ✓ вращение прямых рук вперед-назад синхронно (мельница заработала)

**ПОЛЗАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ, не важно сколько вам лет! (на ладонях, на локтях, с перекрещиванием рук, на животе, на спине)**

**Задания давайте в игровой форме**

### Используйте правило «ЗЕЛЕНОГО МАРКЕРА»

Чтобы ребенок не делал, найдите, то, за что можно действительно похвалить, даже за его старание (если вдруг не получилось, но он пытался) – он поймет это и будет в следующий раз еще больше стараться, у него ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

Избегайте наказаний, криков по отношению к ребенку, зачастую, он делает это не специально, просто у него есть особенности нервных процессов (свой темп, своя подвижность).

Учитывайте пищевой баланс (минералы, витамины). Есть мнение, что нехватка некоторых витаминов влияет на гормональный фон ребенка, а соответственно на его поведенческие, нервные особенности. Поэтому, хорошо, если бы пища была разнообразной и насыщенной.

**Однако, рекомендации по употреблению витаминов и других веществ, может дать только специалист с медицинским образованием!**

**Еще некоторые практические рекомендации:**

#### **Как организовать занятие на дому?**

- ✓ составить четкий режим дня ребенка: в одно и то же время проводить занятия.
- ✓ лучше проводить занятия в первой половине дня, когда ребенок сыт, бодрствует.
- ✓ подготовить пространство: убрать все лишние предметы, игрушки, отключить лишние звуковые фоны, обеспечить тишину во время занятия, чтобы ничего не отвлекало ребенка.

#### **Что делать во время занятия?**

- ✓ дозировать задания: давать порциями по 5-7 минут;
- ✓ давать четкие инструкции ребенку: простые фразы типа «возьми шарик», «подними руку»;
- ✓ установить тесный контакт с ребенком «глаза в глаза», находиться рядом во время выполнения указывайте ребенку на задание;
- ✓ учитывать порядок заданий по сложности.

Гиперактивность (СДВГ) – медицинский диагноз, который вправе поставить только врач на основе специальной диагностики, общем заключении специалистов.

Родители могут заметить особенности поведения, определенные симптомы и обратиться к врачу – невропатологу, психологу - за консультацией, а затем вместе с ними начать помогать ребенку. Если диагноз «гиперактивность» поставлен достаточно рано и родители выполняют рекомендации специалистов, к школе симптомы сходят на нет. Но, к сожалению, многие родители обращаются за помощью, когда ребенок уже посещает школу и, начались проблемы с учебой. Резко ухудшается общее состояние и поведение ребенка, теряется интерес к учебе, не усваивается программа, появляется неадекватное поведение сложности во взаимоотношениях со сверстниками.

К счастью, развитие синдрома дефицита внимания и гиперактивности можно предотвратить. Для этого следует придерживаться обычных правил здорового образа жизни: соблюдать режим сна, много гулять на свежем воздухе, употреблять простую здоровую пищу, придерживаясь рациона, в котором преобладают овощи, фрукты и ягоды, отказаться от добавленного сахара. Все это снижает нагрузку на нервную и эндокринную системы ребенка и дает им возможность полноценно развиваться.

Остановить развитие СДВГ также поможет спокойная доброжелательная атмосфера в семье, а скандалы и конфликты между значимыми для ребенка людьми могут стать спусковым крючком для прогрессирования синдрома.

#### **Три направления работы с гиперактивными детьми.**

Реабилитационная практика показывает, что работать с дошкольниками и школьниками, которым был поставлен диагноз СДВГ, нужно в трех направлениях: формирование правильной функции психики; отработка коммуникативных способностей; работа с гневом.

Учитывая индивидуальные особенности ребенка, данные цели должны достигаться с помощью нестандартных решений, а занятия проходить в виде простых игровых заданий. Начинать лучше с выработки усидчивости и внимательности, чего в первую очередь не хватает таким детям.

Большое значение в коррекции поведения малышей с неустойчивой психикой имеет работа с детским психологом. На первом этапе это будут индивидуальные занятия, в которые со временем должны включаться и другие дети. Такой тренинг должен строиться

в форме игры с эмоциональным фоном, приемлемым для ребенка. Игры, организованные психологом, снимают эмоциональное напряжение и агрессию, повышают концентрацию внимания, учат самостоятельно разрешать спорные ситуации.

Вокруг ребенка должна быть спокойная обстановка. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления. Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.

#### **Рекомендации родителям гиперактивных детей:**

1. Четко определите ритм жизни ребенка, когда у него обед, когда прогулка. Формируйте одинаковые ритуалы перед сном, это дает ощущение уверенности. У многих мам присутствует «синдром отличницы», когда они боятся установить какие-либо правила ребенку, от чего тот «стоит на голове».

2. Как минимум до 7-летнего возраста сделайте крен на подвижные игры, прогулки, где ребенок может делать то, что ему хочется. Не подменяйте эти возможности занятиями в спортивных секциях. Дайте ребенку двигаться, сколько ему нужно и как он хочет. Не обязательно учить их каким-то играм. Если помните, в советское время дети проводили на улице 5-6 часов в день.

3. Дайте ребенку как можно больше телесного контакта: обнимайте, качайте. Если больше времени проводите с младшими детьми, ежедневно выделите хотя бы 15 минут на то, чтобы побыть только со старшим, сделайте так, чтобы он тоже ощутил себя ребёнком, с которым нянчатся. Говорите ласковые слова, пойте колыбельную и т.д.

4. Уберите из своей речи объяснения, дайте ребенку получить личный опыт. Если он бежит на дорогу или играет с запрещенными предметами, не читайте ему лекций, просто подойдите и разверните в обратном направлении, взяв за руку или плечо. Заменяя слова действиями. Мы даем ребенку телесный опыт, ему он более понятен.

5. Строим четкие границы в отношениях с ребенком. Если маме больно, когда малыш дергает ее за волосы, убираем его руку, не терпим.

6. Не торопим ребенка, даем ему почувствовать свои эмоции. Часто в суете родители не дают этого сделать. Пришли забирать из садика и «быстрее одеваться», не дав даже слова сказать о том, что сегодня он пережил. В ответ ребенок начинает еще больше скакать и тянуть время.

7. Посмотрите на своего ребенка с его позиции, восхититесь тем, сколько в нем энергии, наполненности, энтузиазма. Впустите это в свою жизнь, возможно, у вас будет больше точек соприкосновения. Примите его как некое благословение, которое пришло в семью через его личность.

8. Не забывайте: если все члены семьи чересчур сдержанные, то ребенок просто входит в свободную роль и проявляет чувства, в которых все ограничено. Так он неосознанно сохраняет баланс в семье.

9. Обратите внимание на личность педагога, который находится с ребенком в садике. Некоторые считают, что малыш должен выполнять его приказ только потому, что взрослый так хочет. С современными детьми такое не прокатывает, здесь работает принцип действия из внутреннего побуждения. Нужно увидеть, что движет ребёнком, и направить этот познавательный интерес в мирное русло. Только так можно договориться с ребенком, даже самым активным.

10. Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии — это йога, спокойная музыка.

11. Если врач - невропатолог назначает курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.

12. Сообщите педагогам, воспитателям о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.

13. Всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша (острые, бьющиеся предметы, лекарства, бытовую химию и т.д.).