

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №49 «ФЕЯ»

Консультация на тему:
«Гиперактивный ребенок».

Подготовила: педагог-психолог

Маслова Д.И.

г. Ставрополь, 2017

С понятием гиперактивности детей мы сталкиваемся все чаще. Однако кто такие эти гиперактивные дети, как понять, что у ребенка имеются признаки такого состояния и как вообще реагировать на происходящее, знают далеко не все. Причин такого состояния малыша может быть множество, и чаще всего, оно развивается из-за недостаточного внимания к нему родителей. Хотя, нельзя исключать и врожденные причины появления гиперактивности.

Что такое гиперактивный ребенок?

Когда речь заходит о детской гиперактивности, следует понимать, что этот термин означает нарушение нервной системы малыша, а значит это заболевания и оно должно подвергаться лечению. Иногда гиперактивность появляется сразу при рождении ребенка. Это состояние не считается заразным, скорее оно имеет генетическую природу и возникает вследствие некоторых негативных факторов (например, родовая травма и прочее). Часто гиперактивность у детей является признаком того, что малышам не хватает внимания. Стараясь обратить на себя внимание взрослых, они вытворяют порой самые необычные вещи, могут быть чересчур импульсивными, неусидчивыми, и редко задумываются о результатах своего поведения. Таким детям сложно концентрировать внимание, они хуже запоминают различную информацию, позднее начинают читать и имеют определенные сложности в учебе.

Почему дети бывают гиперактивными?

Если ребенок представляет собой сгусток энергии и заставить его сидеть на месте не представляется возможным, значит, вероятнее всего, у него имеется синдром недостатка внимания и гиперактивности. С одной стороны, это не так уж и плохо, психологи утверждают, что гораздо страшнее, когда ребенок совершенно не проявляет активности и его обычное состояние – спокойствие. Например, практически все дошкольники в детском саду и на игровой площадке ведут себя резво и бойко. Однако, если гиперактивность малыша вызывает некоторые проблемы в учебе, мешает ему

строить отношения со сверстниками, то возникает необходимость посетить педиатра и невропатолога. Синдром гиперактивности у детей является одним из самых распространенных заболеваний мозга и может продолжаться в подростковом и взрослом возрасте. Причиной того, что у ребенка проявляется гиперактивность, может стать нездоровый образ жизни матери во время беременности (табак, алкоголь, наркотики), ее нестабильное эмоциональное состояние, чрезмерные переживания в этот период. Также повышенное содержание сахара в крови матери имеет негативное влияние на формирование синдрома гиперактивности у ребенка. В группу риска попадают дети, в роду которых уже встречались случаи гиперактивности или других нарушений психического здоровья. Экологический фактор также имеет свое влияние на формирование нервной системы малыша: токсические вещества вредны как ребенку в период внутриутробного развития, так и после рождения. Кроме того, преждевременные роды тоже негативно сказываются на состоянии ребенка, когда его нервная система еще далека от совершенства и продолжает претерпевать изменения. Подведем итог. К причинам развития синдрома гиперактивности у детей относят: вредные привычки беременной женщины; чрезмерное потребление сладостей и повышенный уровень глюкозы в крови; токсины и токсические вещества (экологический фактор); генетическая предрасположенность; преждевременные роды, незрелый плод. Исследования мозга показали, что при синдроме гиперактивности в детском возрасте мозг созревает по обычной модели, но с задержкой, в среднем, около 3 лет. Задержка развития наиболее ярко проявляется в участках головного мозга, участвующих в процессах мышления, внимания и планирования. Более поздние исследования показали, что внешний слой мозга имеет замедленное созревание в целом. А его структура, отвечающая правильному обмену данными между двумя половинами мозга показывает аномальный характер роста. Эти задержки и нарушения могут лежать в основе развития синдрома гиперактивности у детей.

Признаки гиперактивного ребенка?

Невнимательность, неусидчивость, излишняя подвижность и импульсивность являются основными симптомами психического нарушения у ребенка. Многие родители скажут, что это вполне нормальное поведение для всех детей дошкольного возраста, и будут правы. В норме, действительно, все эти признаки присущи и вполне здоровым детям. Для постановки соответствующего диагноза, ребенок должен иметь симптомы заболевания в течение полугода и более, причем они должны быть выражены более четко, чем для детей без нарушений психики того же возраста. Как правило, гиперактивным детям сложно сконцентрироваться на чем-то. Они легко отвлекаются, забывают уточняющие детали, часто переключаются с одного вида деятельности на другую. Им скучно заниматься одним делом в течение определенного периода времени, они с трудом воспринимают какую-либо информацию на слух, не могут действовать по определенным инструкциям. Из-за невнимательности они часто теряют вещи. Ребенок слишком подвижный, непоседливый. Ему сложно сидеть на одном месте, он постоянно находится в движении. Выполнение спокойных заданий, требующих усидчивости и кропотливости им дается очень сложно, равно, как и участие в тихих играх. Импульсивность ребенка. Такие дети очень нетерпеливы, несдержанны, часто проявляют свои эмоции, руководствуясь не умом, а сиюминутным порывом, в более старшем возрасте они могут позволять себе неуместные замечания, не осознавая результатов своей деятельности. Дети постоянно перебивают чужие разговоры, бестактно вклиниваются в диалоги и деятельность других людей и сверстников.

Как лечить гиперактивность у детей?

В настоящее время лечение гиперактивности осуществляется путем применения ряда процедур и медикаментов, направленных на уменьшение симптомов синдрома. Лечение включает в себя лекарственные препараты, различные виды психотерапии, диеты и комбинации методов. Для лечения гиперактивности у детей медикаментозным или традиционным методом

используются стимуляторы, которые поддерживают деятельность головного мозга, тренируя память и внимание. Назначение не стимулирующих препаратов способны уменьшить симптомы гиперактивности, снизить импульсивность ребенка, улучшить способность сосредотачиваться на конкретной задаче. Лекарства также могут улучшить физическую координацию. Принимать лекарственные препараты следует только под пристальным контролем лечащего врача. Следует отметить, что подобные лекарства не лечат саму гиперактивность, а только контролируют ее симптомы. Однако на фоне их приема наблюдается положительная динамика в поведении и жизнедеятельности ребенка. Немаловажным является и то, как питается ребенок. Диетические исследования показывают, что гиперактивные дети потребляют большие количества сладостей и сахара. Избыток глюкозы, отсутствие сбалансированной диеты часто приводит к аномальному процессу метаболизма у детей. Эксперты рекомендуют анализировать продукты питания, которые едят дети, чтобы выяснить, почему некоторые из них провоцируют развитие гиперактивности, делая ребенка капризным и раздражительным. Родители должны понимать, что для растущего организма крайне важно получать все необходимые витамины и минералы. Для начала следует увеличить количество Омега-3 жиров в рационе ребенка. Омега-3 обладают успокаивающим эффектом для многих детей с синдромом гиперактивности. А отсутствие в питании полезных веществ негативно сказывается на развитии мозговых структур, состоянии памяти, уровне запоминания, внимания и прочем. Необходимо включать в рацион питания ребенка свежие овощи, обезжиренные или нежирные кисломолочные продукты (йогурт, кефир, творог), сыры, приготовленные из обезжиренного молока. Уменьшить потребление сахара можно, предложив малышу свежие, замороженные или сушеные фрукты или ягоды. Печенья лучше заменить крекерами из цельно зерновой муки, увеличить потребление каш из злаков. Из традиционных сладостей можно оставить темный шоколад, он содержит меньше сахаров, чем молочный. Это позволит снизить уровень

адреналина и норадреналина в крови, которые делают детей нервными и взволнованными. Мороженое, лучше выбирать ванильное, поскольку этот компонент известен своими успокаивающими свойствами.

Особенности воспитания гиперактивного ребенка.

Как бы банально не звучало, но гиперактивные дети нуждаются в повышенном внимании к себе, понимании со стороны родителей, воспитателей в детских дошкольных заведениях. От этого зависит и эмоционально-психическое состояние ребенка, и его успехи в обучении и усвоении нового материала. Основным требованием, предъявляемым к родителям гиперактивных детей, является проявление любви и заботы о ребенке. Дети должны слышать, что их любят и ценят. Существуют некоторые рекомендации или педагогические правила, рекомендуемые психологами и специалистами по воспитанию гиперактивных малышей для облегчения состояния как их самих, так и их родственников. Их не так много, поэтому любой родитель в состоянии запомнить их и применять на практике. Рассмотрим их. С ребенком важно установить контакт, обращаясь к нему с какой-либо просьбой, необходимо смотреть ему в глаза, а не обращаться «к стене». Если слова малышу не достаточно, родитель должен прикоснуться, повернуть ребенка к себе. Нужно убрать все, что может помешать контакту (игрушки, музыка, телевизор и т.д.). Закон постоянства правил. Существуют правила поведения и они всегда постоянны. Эти правила должны быть понятными для ребенка, конкретными и выполнимыми. Порядок и безопасность. Для гиперактивных детей правило чрезвычайно важно. Родители должны сделать все, чтобы максимально обезопасить малыша. Режим во всем. Чем чаще с гиперактивным ребенком повторять привычный ему распорядок действий, тем лучше это будет сказываться на его состоянии. Даже если это выходной, необходимо стараться придерживаться режима дня, это поможет ему лучше адаптироваться в обществе. Родители довольно часто ругают своих детей, настолько часто, что иногда совсем перестают замечать какие-либо детские успехи. Между тем, для гиперактивных детей (да и для

обычных тоже) очень важно, чтобы родители хвалили их за какие-то, хоть и незначительные, успехи. Особенно важен олимпийский принцип для гиперактивных детей – не победа, а участие. Задача взрослых найти у ребенка те особенности, в которых он проявляется наилучшим образом, и развивать эти способности (танцы, гимнастика, рисование, лепка, пение и так далее). Избыток энергии нужно уметь направлять в нужное русло.

Подводя итоги, следует сказать, что очень важным аспектом в воспитании гиперактивных детей является позиция родителей. От того, насколько они открыты для общения с ребенком, насколько внимательны к его проблемам и интересам, зависит, как справится малыш с нарушением своей психики, насколько легко ему будет учиться в школе и адаптироваться в социуме.