

**Цель:** помочь родителям лучше понять и разобраться в синдроме СДВГ и методах взаимодействия с данными детьми.

**Задачи:**

1. Дать определение гиперактивности;
2. Выявить различия между гиперактивными и довольно активными детьми;
3. Обозначить признаки гиперактивности;
4. Дать рекомендации родителям по поводу общения и воспитания детей с синдромом СДВГ.

Гиперактивность – это расстройство неврологическо-поведенческого характера, характеризующееся чрезмерной активностью, возбудимостью ребенка. Говоря проще, такой малыш не может сидеть на месте, постоянно находится в движении, при этом все его действия спонтанны и непоследовательны. Часто такое состояние сопровождается дефицитом внимания. Этот синдром начинает явно проявляться в возрасте 2 лет, набирая обороты к школьным годам.

### **Гиперактивные или очень подвижные?**

Сейчас очень часто стали путать гиперактивных детей с просто подвижными. Давайте попробуем разобраться в этих понятиях.

Если ваш ребенок полон энергии, если она бьет через край, отчего малыш порой становится упрямым и непослушным, - это не значит, что он гиперактивен. Если вы заболтались со своей подружкой, а ребенок начинает злиться, не может устоять на месте, усидеть за столом, - это нормально. Утомляют детей и длительные переезды.

У всякого ребенка время от времени случаются минуты гнева. А сколько детей начинают "разгуливаться" в постели, когда пора спать, или балуются в магазине! То, что ребенок становится как заводной, давая выход скуке, вовсе не считается признаком гиперактивности. Быть может, это временно. Или просто так сложилась ситуация.

Вот здесь и кроется главное отличие ребенка живого, активного от гиперактивного.

Гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях - дома, в гостях, в кабинете врача, на улице - будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете. И на него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Он просто не может остановиться. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных и живых. Этим можно уговорить, наказать, в конце концов. Гиперактивных - бесполезно, их надо сперва подлечить.

### **Признаки**

Психологи выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей.

1. Беспокойные движения. Сидя на стуле, корчится, извивается.
2. Не может спокойно усидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. Струдом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

- 9 Не может играть тихо, спокойно.
- 10 Болтливый.
- 11 Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
- 12 Складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
- 13 Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.
- 14 Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

- чрезмерная двигательная активность;
- импульсивность;
- отвлекаемость-невнимательность.

Диагноз считается правомерным, если наличествуют по меньшей мере восемь из всех симптомов

## **Родителям**

### **КОРРЕКЦИЯ В СЕМЬЕ**

Необходимо 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).

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

1. Принимайте ребенка таким, каков он есть. Пытаться заставить непоседу чинно себя вести - все равно, что пытаться научить воробья плавать. Двигательная активность - его естественная потребность. И если малыша этого лишить, то замедлится его развитие.
2. Бесполезно ругать, наказывать, устраивать молчаливые бойкоты, кричать. Этим вы добьетесь только одного – снижения самооценки и появления чувства вины.
3. Помните: гиперактивные дети легко возбудимы. Поэтому истеричные нотки в вашем голосе: «Положи немедленно, кому сказала, такой-сякой!» - лишь подхлестнут их активность. Лучше сказать: «Это нож, он острый, поэтому маленьким детям нож брать нельзя - им можно больно пораниться».
4. Старайтесь говорить с ребенком спокойно, без перехода на крик. Гиперактивные малыши очень чувствительны к интонации, голосу. Крики, да же их нотки заставляют ребенка переходить в более возбужденное состояние.
5. Для того чтобы от своего крохи чего-то добиться, запаситесь спокойствием и терпением. «Мы идем спать, потому что на дворе темно, ночь, все дети, кошечки, собачки пошли спать. И ты должен идти спать». Придумайте ритуал. И он поймет, что есть такое правило: когда темно и все спят, ему тоже надо ложиться в постель. Старайтесь ложиться спать в одно и то же время.
6. Помните о режиме дня – это позволяет малышу чувствовать себя более уверенно и защищено, что способствует лучшему и более быстрому изучению мира.
7. Будьте готовы к тому, что увлеченный бурной деятельностью ребенок не сразу услышит ваши слова. Повторите их еще раз.
8. Наблюдая за своим ребенком, вы убедитесь: он сеет вокруг хаос не из любви к разрушениям. Просто ему интересно узнать, с каким звуком падает книжка, слетая с полки, испытать свою силу, ломая пластмассовую машинку, почувствовать, как крошится

яичная скорлупа под его крепкими пальчиками.

9. От «запретного» занятия старайтесь отвлекать ребенка не менее интересным, но более безопасным делом. Из кубиков, кстати, получаются красивые пирамидки, из подушек - отличный домик для зайчика.

10. Приучайте ребенка к пассивным играм. Мы читаем, обсуждаем, а еще рисуем и лепим. Но помните, что это должно быть не час, а столько сколько ваш малыш может, постепенно увеличивая время.

11. Создайте малышу спокойную психологическую атмосферу в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе где можно порезвиться на славу).

12. Необходимо оберегать малыша от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным количеством людей.

13. Попробуйте научить вашего непоседу заранее анализировать (насколько это может ребенок), какие «акробатические этюды» ему «по плечу», а какие для него опасны.

14. Научить ребенка управлять собой – первоочередная задача. Контролировать эмоции ему помогут «агрессивные игры». Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка. Скажите ему: «Хочешь бить – бей, но не по живому существу (человеку, растению... )».

15. Ребенка необходимо хвалить каждый раз когда он довел начатое дело до конца.

16. Подготовьте непоседе «поле для маневров» - активные виды спорта.

17. И не забывайте говорить что вы его любите.