

Синдром гиперактивности

Гиперактивное расстройство с дефицитом внимания (ГРДВ) - основная причина нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте. Распространенность достаточно велика, причем мальчики в гораздо большей степени подвержены развитию этого патологического состояния.

Относиться к детям как к хулиганам и бездельникам никак нельзя- состояние имеет нейробиологическую природу и не является результатом распущенности или плохого воспитания.

Основные симптомы ГРДВ возникают в возрасте от 3 до 7 лет.

Гиперактивность - ребенок находится в постоянном движении, бегает по группе, не может усидеть спокойно во время занятий в течении времени, соответствующего возрастным нормативам. Чрезмерно энергичен во время игр, часто придает им разрушительный характер. Склонен к получению бытовых травм. Присутствует моторная неловкость и нарушение речи.

Импульсивность, т.е. слабость поведенческого торможения- малыш действует не подумав, не может дождаться своей очереди, вмешивается в разговор, перебивает других. Крайне нетерпелив, спорит, шумит, подвержен вспышкам сильного раздражения.

В дальнейшем формируется **нарушение внимания**, которое отчетливо проявляется с началом школьного обучения. Наибольшие трудности такие дети испытывают в ходе выполнения заданий, требующих длительной концентрации внимания. Из-за высокой отвлекаемости не могут доводить выполнение заданий до конца, особенно без посторонней помощи. Они забывчивы, рассеянны, часто теряют учебники, ручки и др.

Оказание помощи детям с ГРДВ должно носить комплексный характер;

1. Консультация детского невролога, прием медицинских препаратов- если их назначит врач

2. Методы модификации поведения (т.е. специальные воспитательные приемы) - в семье.

3. Методы психолого-педагогической коррекции- ДОУ и школа.

Необходимым условием является

а) своевременность,

б) последовательность

в) достаточная продолжительность оказываемой помощи. Не стоит рассчитывать на скорый результат.

Очень важно нормализовать обстановку в семье. Научить членов семьи избегать конфликтных ситуаций. Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации, способность планировать и доводить дело до конца самостоятельно. Развивать чувство ответственности за собственные поступки. Научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков.

Приемы модификации(изменения) поведения гиперактивного ребенка

1 Правильно организуйте режим дня. Установите определенное время для пробуждения, игр, выполнения домашних заданий, работы по дому и отхода ко сну. Правильно организуйте домашнюю среду- у каждой вещи должно быть свое место. Вещи, игрушки должны после использования возвращаться по своим местам

2 Постоянно поддерживайте дисциплину. Дети с ГРДВ нуждаются в последовательных правилах, которые им понятны. Избегайте повторения указаний. если ребенок нарушает правило делайте только одно предупреждение. Нарушение правил влечет определенные последствия. Если правила соблюдаются -не скупитесь на поощрение.

3 Говорите спокойно и сдержанно. Избегайте повышенного тона и криков, он все равно не услышит и может просто не понять.

4. Общение должно носить позитивный характер. Не придирайтесь по пустякам, избегайте частого повторения слов –нет и нельзя. Поощряйте хорошее поведение насколько это возможно. Хвалите если заслужил, подчеркивайте успехи.

5.Убедитесь, что ребенок понимает ваши указания. Они должны быть спокойными, простыми и немногословными. Можно попросить повторить их. Следует избегать двух крайностей –с одной стороны проявления чрезмерной мягкости. потворства вседозволенности, с другой –постановки повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить в сочетании с излишней пунктуальностью и жестокостью.

6.Оберегайте ребенка от переутомления- так как оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Избегайте по возможности большого скопления людей. Пребывание в торговых центрах, на рынках и в ресторанах оказывает на ребенка возбуждающее действие. Избегайте беспокойных и шумных приятелей.

7.Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию.

Полезны различные виды ежедневной физической активности на свежем воздухе-пешие прогулки, бег, спортивные занятия.

Главное

Берегите себя. Воспитание ребенка с ГРДВ требует большого напряжения.

Полезно освоить методы релаксации, физические упражнения направленные на повышение устойчивости к чувствам разочарования и неудовлетворенности. Необходимо оставлять время для себя, делать что-то, что может поднять настроение.

Веселые и спокойные родители- залог благополучия ребенка.