

ОСОБЕННОСТИ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Часто не способен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.

Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).

Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.

Обычно избегает вовлечения в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения (например, школьных заданий, домашней работы).

Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).

Легко отвлекается на посторонние стимулы.

Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

Из перечисленных выше признаков невнимательности по крайней мере шесть должны сохраняться у ребёнка не менее 6 месяцев.



ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.

Часто встаёт со своего места во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть.

Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.

Часто находится в постоянном движении и ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».

Часто бывает болтливым.

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

Часто отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их до конца.

Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.

Часто мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

Из перечисленных выше признаков гиперактивности и импульсивности по крайней мере шесть должны сохраняться у ребёнка не менее 6 месяцев.



Общие рекомендации родителям гиперактивного ребенка

В первую очередь необходимо уделить внимание той обстановке, которая окружает ребенка дома, в школе, детском саду. Родителям стоит задуматься об изменении собственного поведения и характера. Нужно глубоко, душой понять беду, постигшую маленького человека. И только тогда реально подобрать верный тон, не сорваться на крик или не впасть в безудержное сюсюканье. Потому, уважаемые мамы, папы, бабушки, дедушки, педагоги, - начните с себя. Выработывайте в себе мудрость, доброту, терпение, разумную строгость.

- Исключить запретные слова: “нет”, “нельзя”, “не трогай”, т.к. гиперактивные дети их попросту не слышат. Старайтесь находить в себе силы, чтобы объяснить ребенку “что?” и “почему”.
- В общении делать акцент на похвале, одобрении, восхищении. Для гиперактивного ребенка это особенно важно!
- Выстраивайте взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Если не получается объяснить ребенку, почему опасно - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.
- Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.
- Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми. При конфликте родителей между собой ребенок всегда ощущает на себе чувство вины, которое в последствии может вылиться в невроз.
- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную «территорию». В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство.

- Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Это нужно учитывать!!!



Рекомендации по питанию гиперактивного ребенка.

То, что вы едите, сказывается на том, как вы себя ведете. Ребенок, который правильно питается, скорее всего, и поступать будет правильно. Здоровое питание и, наоборот, несбалансированное могут в значительной мере воздействовать на поведение ребенка. Постарайтесь ответить на вопросы из следующего далее перечня: “Не бывает ли у вашего ребенка внезапных необъяснимых эмоциональных взрывов в течение получаса после употребления определенной пищи или напитков? Не вызывает ли определенная пища агрессивности или гиперактивности у вашего ребенка? Не делается ли ваш ребенок отчужденным или рассеянным после употребления определенных продуктов и напитков?”

При том, что любая пища может вредить определенному ребенку, есть некоторые продукты, влияющие на поведение. Самой дурной славой, по мнению родителей, пользуются различные сахара и пищевые добавки.

Основные рекомендации по питанию

- Свести к минимуму содержание рафинированного белого сахара.
- Исключить покупные полуфабрикаты и продукты промышленного производства.
- Исключить стимулирующие напитки, содержащие кофеин. Такие как чай, кофе, кока-кола, шоколад.
- Большое количество овощей и фруктов в день.
- Следить за достаточным употреблением белка животного и растительного происхождения: бобы, сыр, яйца, мясо, орехи, творог.
- Исключить продукты из муки высшего сорта.

- Исключить продукты, содержащие искусственные красители, консерванты и ароматизаторы и усилители вкуса.
- Поменять “сладости” на сухофрукты: курагу, изюм, чернослив, финики.

Улучшающие поведение сахара

Дольше усвояемые сахара - это фруктоза, содержащаяся во фруктах и меде, и лактоза, содержащаяся в молочных продуктах. Эти сахара не столь быстро поступают в кровоток, однако надолго обеспечивают ребенка энергией. От них не бывает гормональной встряски, как от вредных поведению сахаров, описанных выше.



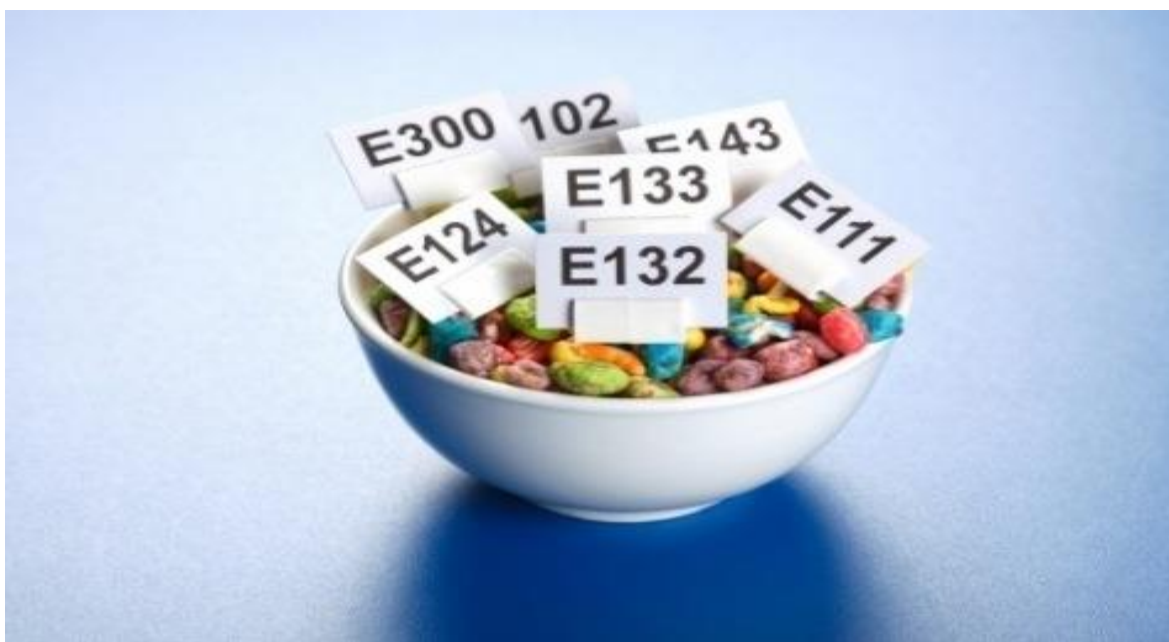
Сахара, способствующие прекрасному поведению

Есть еще разновидность сахаров - сложные углеводы. Их еще называют «крахмалами» или «углеводами». У этих сахаров - большие цепные молекулы, и на их расщепление в процессе пищеварения требуется достаточно много времени. Это своего рода капсулы долговременного энергоснабжения. Углеводы обеспечивают вас постепенно прибывающей и длительно сохраняющейся энергией; вы дольше ощущаете себя сытым; углеводы не провоцируют эксцентричного поведения. Это хлеб и другие мучные изделия из цельнозерновой муки, неподслащенные зерновые продукты, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые и картофель.

Рыбий жир

Дети, страдающие от недостатка жиров омега-3, могут иметь проблемы с обучаемостью и поведением из-за рассеянного внимания и гиперактивности. Исследования, проведенные среди мальчиков в возрасте от 6 до 12 лет, выявили примерно у половины недостаток омега-3 жирных кислот. Как следствие, именно у этих детей чаще всего отмечались такие явления как гиперактивность, импульсивность, беспокойство, вспышки раздражения и нарушения сна. Основными источниками жиров омега-3 являются жирные сорта морской рыбы (например, скумбрия, тунец, сельдь, лосось), печень трески, а также растительные масла первого, холодного отжима (в первую очередь, льняное масло).





Цвет пищи

Как это ни странно прозвучит, но красный и желтый пищевые красители связываются с фактом ухудшения поведения некоторых детей. Хотя довольно незначительное число исследований подтвердило прямую причинно-следственную связь между пищевыми добавками и поведением, я знаю проницательных матерей, усматривающих причину неровного поведения их детей в пищевых красителях.

В 1979-1983 гг. в школах Нью-Йорка был проведен любопытный научный эксперимент. Из ежедневного рациона питания школьников (завтраков и ланчей) исключили все продукты с искусственными красителями, ароматизаторами и консервантами, а также существенно уменьшили потребление сахарозы (столового сахара). Результаты такой политики питания превзошли все ожидания: успеваемость в этих школах в национальном масштабе улучшилась на 15,7%, в то время как раньше успеваемость максимально увеличивалась лишь на 1,7%.

Список рекомендуемых продуктов при СДВГ:



Овощи - горошек, морковь, соя, цветная капуста, кольраби, краснокочанная капуста, белокочанная капуста, брокколи, шпинат, бобы, длинные огурцы;

салат листовой;

фрукты - яблоки, груши, бананы;

гарнир - картофель, лапша из муки грубого помола, нешлифованный рис;

зерновые - пшеница, рожь, ячмень, просо, льняное семя;

хлеб - пшеничный и ржаной хлеб, приготовленный без молока;

жиры - кисломолочное масло, маргарины, в которые не входит простокваша, растительное масло холодного отжима;

мясо - говядина, телятина, птица, рыба, баранина (1-2 раза в неделю);

напитки – свежевыжатые соки, негазированная вода с содержанием натрия около 50 мг/кг;

приправы - йодированная соль .

Игры для детей с СДВГ



В этой папке-передвижке мы рассмотрим несколько вариантов игр, разработанных психологами специально для детей, страдающих синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Они подходят и для занятий дома, и для занятий в детском саду. Помните только, что такой малыш чувствует себя менее защищенным, чем обычный, и нуждается в специальном игровом пространстве. Не смотря на то, что гиперактивный ребенок, хоть и производит впечатление вечного двигателя, на самом деле очень устает. И излишнее эмоциональное напряжение у него может вызвать еще больший всплеск перевозбуждения.

Поэтому когда видите, что ребенок устал, обязательно - в «уголок уединения».

Гиперактивным детям чрезвычайно полезна работа с песком, крупой, водой, глиной, рисование с помощью пальцев. Все это помогает снять напряжение. А вообще, как считают психологи, работа здесь должна строиться по нескольким направлениям: снять напряжение и излишнюю двигательную активность, тренировать внимание и следовать за интересами ребенка, то есть пытаться проникнуть в его мир и вместе его анализировать. Как писал В. Оклендер: «Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности».

Игры

«Найди отличие»

Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«Ласковые лапки»

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами

угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.



«Броуновское движение»

Цель: развить умение распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

«Запрещенное движение»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

«Коршун»

Цель: развить внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми.

Воспитатель надевает шапочку курочки и говорит, что все дети - «цыплята» - живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или стульчиками. Затем «курочка» с «цыплятами» гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит: «Коршун» (предварительно с детьми проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в «курятник». После этого воспитатель выбирает другую «курочку» из числа играющих детей. Игра повторяется.

В заключение воспитатель предлагает всем детям выйти из «курятника» и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. Можно предложить детям поискать «цыпленка», который потерялся. Дети вместе с воспитателем ищут заранее спрятанную игрушку - пушистого цыпленка. Малыши вместе с воспитателем рассматривают игрушку, гладят ее, жалеют и относят на место.

С целью развития двигательных навыков можно усложнить игру следующим образом. Для того чтобы попасть в домик-курятник, дети должны не просто вбежать в него, а подползти под реечку, которая лежит на высоте 60-70 сантиметров.



**НЕ ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬ С ЕГО ПРОБЛЕМАМИ – ЭТО
ТОЖЕ САМОЕ, ЧТО СОЗДАВАТЬ ЕМУ ТРУДНОСТИ!**