

# Доклад на тему: «Воспитание гиперактивных детей»

Подготовил учитель физической культуры МБОУ СОШ №14

Михайличенко А.Г.

*Ой, какая прелестная у вас двойня!" — "Ну что вы, у нас просто малыш гиперактивный...". Шутки шутками, а доля правды в этом есть. Что такое "гиперактивность" и как с ней справиться?*



Если в семье ребенок с диагнозом СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), создается впечатление, что его много. Секунду назад склонился над тетрадкой и вот уже слышен грохот с кухни — это он полез за самым красивым бокалом, чтобы сока себе налить, а еще через пару минут он уже будет гонять kota в детской.

Он активный, подвижный, любознательный, правда, непостоянный и заводной настолько, что порой кажется, земля вертится не только вокруг своей оси и солнца, но и вокруг него.

Во всяком случае, жизнь самых близких людей точно вертится вокруг такого ребенка. Это когда семья чуткая, любящая и заботливая. А если семья, мягко говоря, другая, то бесконечно слышны окрики: "Сядь!", "Не вертись!", "У меня уже от тебя голова кругом!", "Иди на улице носись!"

С гиперактивностью ситуация сложилась забавная. С одной стороны, она стала чем-то обыденным. "Ой, да он у меня гиперактивный!" — слетает с уст самых разных мам в адрес просто шумного малыша, любящего подвижные игры. Еще чаще это слово можно услышать

от детсадовских воспитателей и учителей начальных классов. Не усидчив? Вертится? Ну, как же я его увлеку занятием, он же — гиперактивный!

Вроде как этот термин все оправдывает: и шероховатости домашнего воспитания, и нежелание педагога индивидуально поработать с ребенком.

А с другой стороны, СДВГ — медицинский диагноз и поставить его может только специалист. Не воспитатель. Не учитель. Не бабушка малыша. А только врач.

Словом, довольно часто гиперактивностью называют то, что на самом деле таковой не является.

## Так что такое гиперактивность?

Как ее распознать? И что с ней делать? Попробуем ответить на эти вопросы. А самое главное, постараемся (с помощью специалистов) понять: как можно корректировать поведение гиперактивного ребенка внутри семьи. Проще говоря, как ему помочь стать спокойнее, усидчивее, успешнее. Опыт многих родителей до нас, а также комментарии медиков и педагогов свидетельствуют о том, что при правильной коррекции многие проявления синдрома "уходят".

В помощь мне, как автору материала, не только специальная литература и "живые" истории из жизни семей, но и интереснейшие дискуссии по этой теме, состоявшиеся в новосибирском центре психолого-педагогической помощи "Алиса" и в школе приемных родителей Центра "Солнечный круг". Кстати, разговор о детях с СДВГ не случайно стоит в программе многих школ приемных родителей.

Вряд ли можно говорить о том, что девчонки и мальчишки, которых мы берем из домов ребенка, больниц и детских домов, находятся в "группе риска" по гиперактивности, но... Детей, имеющих опыт проживания в асоциальной среде, а также ребятшек, не испытавших родительской ласки и заботы, среди тех, кому ставится диагноз СДВГ, очень много. И тому есть причины.

Мы уже упоминали о том, что термин "гиперактивность" не совсем верный. Дело в том, что сама гиперактивность или гипервозбудимость является лишь одним из проявлений синдрома ДВГ. Остальные его проявления — дефицит внимания и импульсивность. Как правило, одного не бывает без другого. Но начнем все-таки с более привычной нам гипердинамики.

Она заметна уже с пеленок. Только кроху запеленали — он уже ручки вытаскивал, ножками сучит... Другие спокойно в роддоме лежат, уже посапывать начинают, а ему словно бежать куда-то надо.

Такие дети очень рано начинают ползать, и делают это весьма шустро. Еще повзрослев, такой малыш начинает лезть везде. Причем, чем больше ему запрещают, тем больше он проявляет настойчивости в достижении цели. Обычный ребенок, если он пытался влезть на диван и упал — стукнулся, скорее всего, оставит это занятие. А наш обязательно полезет. И с еще большим упорством.

Говорят, у этих детей болевой порог несколько ниже нормы — они не так остро ощущают боль. И когда такой малыш дерется в ясельной группе или кусается, он делает это не для того, чтобы причинить боль. Он искренне убежден, что если ему не больно, то и другому тоже. Когда такие детки начинают бегать — понятно, все летит на пол. Они страшно болтливы.

Особенно на взгляд старшего поколения, мечтающего о тишине и покое в доме. Не тут-то было. Я знала одну бабушку, которая с юмором называла своего шестилетнего внука "мое радио". За то, что он все время о чем-то говорил.

Но при всем вышесказанном, такие детки часто бывают одаренными, очень яркими. Их интеллект сохранен, они очень умные, но... "Но" заключается в том, что природная импульсивность и неумение сосредоточиться на чем-то конкретном очень им мешают.

Очень важный момент: СДВГ непременно должен проявиться в период до восьми лет, и особенно важен год, когда ребенок отправляется в школу, то есть, возраст семи лет. Мамы, с чьими сынишками и воспитатели в детсаду едва справлялись, хватаются за голову: как он высидит урок?! И переживать есть о чем.

## Движение — жизнь?

Ребенок садится за парту. Какие установки в школе? Не вертись. Не разговаривай. На перемене — не бегать, дружно играйте в ручеек... А что делать, если нашему ребенку все вышесказанное "категорически противопоказано"? Ему природой предначертано много и часто двигаться. Не просто потому что сидеть в одной позе скучно, а потому что движение ему просто необходимо, чтобы он мог сконцентрировать свое внимание и запомнить то, что говорит учитель... Как ни парадоксально это звучит.

Обычный ребенок и тот в первом классе быстро устает. Если он 15 минут слушал, затем минут пять ему надо отдохнуть, отвлечься. А нашему ребенку, который способен внимательно слушать учителя от силы 5 минут, не больше, надо минут семь на "переключение". У него нарушение вестибулярного аппарата: ему необходимо вертеться и крутиться.

Такие детки раскачиваются на стульях. Часто, царапая буквы в прописях, для удобства подкладывают ногу под попу, вертятся, получают замечания от учителя... И не каждый педагог понимает, что ребенок так ведет себя не от того, что хочет ему досадить или невоспитан, а потому что не может иначе. Когда он двигается, у него улучшается кровообращение, он начинает лучше понимать и усваивать материал урока.

Если вы ведете такого ребенка из школы домой, он не идет спокойно за ручку. Он пытается рассказать вам обо всем сразу, сам себя перебивая и бросая фразы недосказанными, или начинает активно двигаться, убегая вперед и возвращаясь к вам, и снова убегая... А по пути — он исследует встречные машины, лужи, лавочки...

Специалисты отмечают, что такая гипердинамика часто сохраняется и в подростковом возрасте. Как и импульсивность, которая главным образом выражается в том, что ребенок не умеет слушать, перебивает, торопится...

Итак, подчеркнем: вышеназванные симптомы должны проявиться неоднократно от рождения ребенка и до восьми лет. А если их не было и они появились только в подростковом возрасте, говорят, это — не СДВГ, а что-то другое, возможно, не имеющее отношения к нарушению ЦНС (центральной нервной системы). Не исключено, что причиной тому сложности в семье (развод родителей, завышенные требования к ребенку и т. д.) или школе, тщательно скрываемые подростком, или употребление каких-то токсичных средств.

Еще один важный момент, если мы говорим о дошколятах и младших школьниках: словесные запреты для таких ребятшек не значимы, не воспринимаются ими. Специалисты рекомендуют действовать "через тело". Можно говорить с ним спокойно, при этом поглаживая по руке или прикасаясь к плечу. Вы-то лучше других знаете, что любит и ценит ваш ребенок!

## Как определить гиперактивность у ребенка?

На занятии клуба приемных родителей в центре "Алиса" нам предложили пройти несложный тест, посвященный диагностике синдрома дефицита внимания. Если вы положительно отвечаете на большинство из нижеприведенных вопросов, значит, повод для беспокойства у вас есть.

### *Ваш ребенок...*

- нуждается в спокойной тихой обстановке, в других условиях не способен к работе, не может сконцентрироваться;
- часто переспрашивает;
- легко отвлекается на внешние раздражители;
- путает детали;
- не заканчивает то, что начинает;
- слушает, но, кажется, что не слышит;
- трудности в концентрации внимания, если не создана ситуация "один на один";
- плохо организован;
- часто теряет личные вещи.

### *Признаки гиперактивности:*

- малыш лезет на тумбочки, на шкафы;
- всегда готов идти; чаще бегаёт, чем ходит; суетлив;
- часто извивается и корчится; делает много лишних движений, которые он сам не замечает;
- если что-нибудь делает, то с шумом;
- должен всегда что-нибудь делать (клеить, рисовать, играть, гвозди забивать...), кажется, что он вообще не отдыхает.

### *Признаки импульсивности:*

- выкрикивает с места, шумит во время урока;
- чрезвычайно возбудим (пришел из сада или из школы вялый — сам устал от своей подвижности);
- трудно переносит время, когда ждет свою очередь;
- чрезмерно разговорчив;
- задевает других детей; при этом, жалуется на них же.

Скажу откровенно. Пройдя этот тест я на какую-то минуту почувствовала себя персонажем Джерома Джерома, который, пролистав медицинскую энциклопедию, обнаружил у себя признаки абсолютно всех болезней кроме... родильной горячки. Потому что он был мужчиной. Так вот,

я обнаружила многие признаки и гиперактивности, и дефицита внимания, и импульсивности не только у своего ребенка, но и у себя... Глядя на растерянные лица других мам, поняла, что я не одинока в этом беспокойстве.

Не стоит паниковать: все мы мнительны и самовнушаемы. Возможно мы что-то переоценили, где-то сгустили краски...Потому, если нас всерьез беспокоит поведение малыша, лучше напрямую обращаться к специалистам. Они поставят точный диагноз и дадут рекомендации как действовать.

СДВГ был у Майкла Фелпса, обладателя 13-ти мировых рекордов по плаванию. Этот мальчик в детстве получал такую мощную поддержку от своей мамы, что это помогло ему справиться со всеми трудностями. Они с мамой договорились, что когда у него начинается срыв, мама показывает ему букву "С", и это означает, что он спокоен. Огромная позитивная вера мамы в своего ребенка помогла ему многого добиться.

## В чем причина?

Итак, уточним. Первые признаки СДВГ непременно проявляются до восьми лет. Первый кризис случается в 6-7 лет. Причем, признаки СДВГ наблюдаются длительный период (не менее 6 месяцев) и в двух сферах жизни ребенка (и в школе, и дома).

Второй всплеск происходит в подростковом возрасте — в 11–16 лет.

Специалисты полагают, что более чем в восьмидесяти процентах случаев причиной СДВГ является повреждение ЦНС (центральной нервной системы) в период беременности и родов.

Генетика также имеет значение, как и социальный фактор — внутрисемейные отношения. Последнее имеет огромную роль, прежде всего, для подростка. Как к нему относятся родители, как много себя ему "отдают" — столько они и получают в итоге в ответ.



Если в семье постоянно присутствуют негативные установки: ты плохой, не такой, как все, и генетика у тебя плохая — ребенок либо уйдет в негативную среду, где его примут, или "уйдет в болезнь", и "благодаря" этому получит то внимание, которого ему не достается. Когда у таких детей срыв, они могут что-то сломать, разбить. Даже могут себе что-то повредить. Безусловно, есть категория детей, которые развиваются и действуют вопреки. Они могут развиваться и стать заводилами в классе. Это дети с характером. Они ищут и находят позитивную поддержку, но таких меньше.

## Что делать?

Давайте поговорим о том, что нужно делать родителям таких ребятишек.

Во-первых, требуется четкое понимание проблемы. Бесконечные замечания в адрес ребенка ситуацию не улучшат, а только усугубят. Во-вторых, если речь идет, действительно, об СДВГ (то есть, о нарушении ЦНС), необходима медицинская поддержка.

Если ваш ребенок пошел в школу, то вам и ему просто необходимо хорошее взаимопонимание с учителем. А вот это, как говорится, бабушка надвое сказала...

Неправильное и, увы, обычное поведение учителя — отсадить этого ребенка подальше, чтобы не мешал заниматься другим. Да, тогда он меньше мешает классу, но... Ему там хорошо. Он ничего не слышит. Он занят своим делом. Учитель какое-то время от него пытается что-то требовать, а потом махнет рукой. Ребенок будет рисовать в учебнике, резать парту, залезет под нее... Заскучав, непременно станет донимать других учеников, сидящих перед ним. Где он должен

находиться? За первой партой. Постоянно в поле зрения учителя, где есть возможность эмоционального и зрительного контакта с ним.

Иногда родители стесняются защищать интересы своего ребенка. Стесняются того, что он "не такой, как все". Они боятся задать педагогу прямой вопрос: "Вот вы жалуетесь на поведение моего сына, а что вы сделали, чтобы помочь ребенку? Давайте вместе попробуем ему помочь!" Надо переступить через внутреннюю робость.

И, конечно, ребенок должен постоянно получать поддержку от родителя. Он должен чувствовать: ты рядом со мной, я тебя понимаю, я тебя поддерживаю.

Все сложности пройдут. Мы с тобой справимся. Вот что самое главное!