

МБОУ «Средняя школа №1» города Велижа

Доклад на тему

Гиперактивные дети в школе и дома

Подготовила

учитель биологии и географии

Береснева Т.М.

Велиж

2015

Гиперактивный ребенок в школе и дома

Последнее время мы все чаще слышим понятие «гиперактивный» ребенок. Какой он? Каковы причины гиперактивности ребенка? Что делать в данной ситуации. **Что такое гиперактивность?**

"Гипер..." - (от греч. Нурег - над, сверху) - составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово "активный" пришло в русский язык из латинского "activus" и означает "действенный, деятельный".

Гиперактивное поведение детей отличается следующими признаками: часто наблюдается беспокойные движения; вертится; встает со своего места в классе во время уроков, когда нужно оставаться на месте; часто бывает болтлив; обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях. Наверное, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Известный американский психологи В. Оклендер так характеризуют этих детей: "Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов".

Как выявить гиперактивного ребенка ?

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу и родителям важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой. Кроме того, поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Чтобы выявить гиперактивного ребенка в классе, необходимо длительно наблюдать за ним, проводить беседы с родителями и педагогами.

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка

Критерии гиперактивности

Дефицит активного внимания

Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.

Не слушает, когда к нему обращаются.

С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.

Испытывает трудности в организации.

Часто теряет вещи.

Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.

Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

Постоянно ерзает.

Проявляет признаки беспокойств (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегаёт, забирается куда-либо).

Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

Очень говорлив.

Импульсивность

1. Начинает отвечать, не дослушав вопрос.

2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.

3. Плохо сосредоточивает внимание.

Не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза).

При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог, родители могут предположить, что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Что делать?

Вначале необходимо установить причину гиперактивности, для чего нужно проконсультироваться со специалистами. В случае назначения невропатологом лечебного курса, массажа и соблюдения особого режима, необходимо строго следовать его рекомендациям.

Создать вокруг такого ребенка спокойную, благоприятную обстановку, поскольку любые разногласия в семье лишь заряжают ребенка отрицательными эмоциями. Общение с гиперактивным ребенком должно также быть мягким, спокойным, поскольку он восприимчив к настроению родителей и близких ему людей.

Необходимо соблюдать единую линию поведения родителей и всех членов семьи в воспитании ребенка.

Очень важно не допускать переутомления ребенка, не стоит превышать нагрузку и усиленно заниматься с ним. Например, отдавать ребенка сразу в несколько секций или кружков, перескакивая через возрастные группы. Все это приведет к капризам и ухудшению поведения ребенка.

Чтобы не допустить перевозбуждения ребенка, очень важно соблюдать режим дня, в который входит обязательный дневной сон, ранний вечерний отход ко сну, необходимо сменять подвижные игры и прогулки спокойными играми и т.д.

Чем меньше замечаний вы делаете, тем лучше. В данной ситуации его лучше отвлечь. Количество запретов должно быть адекватным возрасту. Такой ребенок очень нуждается в похвале, поэтому необходимо делать это очень часто, даже за мелочь. Но хвалить следует не слишком эмоционально, чтобы не вызвать перевозбуждения ребенка.

Старайтесь, чтобы ваши просьбы не несли сразу несколько указаний.

Разговаривая с ребенком, необходимо смотреть ему прямо в глаза.

В целях развития тонкой моторики и общей организации движений

необходимо гиперактивных детей приобщать в занятия хореографией, теннисом, танцами, плаванием, каратэ.

Необходимо приобщать ребенка к подвижным и спортивным играм, ребенок должен понять цель игры и учиться подчиняться правилам, планировать игру.

Воспитывая гиперактивного ребенка, не следует впадать в крайности: с одной стороны проявлять чрезмерную мягкость, а с другой - повышенных требований, которые он не в силах выполнить, в сочетании с жесткостью и наказаниями. Частая смена наказания и настроения родителей оказывает негативное влияние на гиперактивного ребенка.

Не жалейте времени и сил на то, чтобы сформировать у ребенка послушание, аккуратность, самоорганизацию, развить у него чувство ответственности за свои поступки, способность планировать и доводить до конца начатое.

Чтобы улучшить концентрацию внимания при выполнении домашних заданий необходимо убрать по возможности все раздражающие и отвлекающие факторы, это должно быть тихое место, где ребенок сможет сосредоточиться на работе. Во время подготовки домашних заданий необходимо заглядывать к ребенку, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Каждые 15-20 минут разрешайте ребенку делать пятиминутный перерыв, во время которого можно походить и отдохнуть.

Старайтесь всегда обсуждать с ребенком его поведение и высказывать ему замечания в спокойной и доброжелательной форме.

Очень важно повысить у ребенка самооценку, уверенность в собственных силах. Сделать это можно за счет усвоения им новых навыков, успехов в учебе и повседневной жизни.

Гиперактивный ребенок очень чувствителен, он особо остро реагирует на замечания, запреты, нотации. Таким детям иногда кажется, что родители его не любят. Такие дети больше других нуждаются в теплоте, заботе, внимании и любви, любви не за что-то, а потому что он есть. Вот мы с вами и подошли к важной теме - что делать родителям с этим неугомонным сгустком энергии..

А теперь ряд общих рекомендаций родителям гиперактивного ребенка.

Что еще важно делать:

1. Закаливать ребенка.

Например, ежедневное обливание ребенка ведром холодной воды... или другой приемлемый для вас вариант. Банально? Зато очень эффективно! Знаете, почему закаливание эффективно и при легочных, и желудочно-кишечных и при нервных заболеваниях?

Холодная вода – это стресс. Организм не понял, что произошло, но готов защищаться: бежать, нападать, прятаться. В момент этой подготовки надпочечники выделяют гормон стресса – адреналин. А сражения-то никакого не происходит. Но адреналин-то уже обратно не загонишь... и он начинает работать там, где у организма слабое место. В нашем случае – в нервной системе.

Кроме этого, вылитое на плечи и загривок (не голову!) ведро холодной воды снимет избыточное психомоторное напряжение на коре головного мозга. Оно характерно для гиперактивных детей и именно оно мешает им заснуть, когда спать им на самом деле хочется.

2. Не держать дома.

Очень желательно, чтобы гиперактивный ребенок посещал какое-либо детское заведение. После трехлетнего возраста дом для него окончательно становится тесен. Ему нужно общение и разнообразные впечатления, он же подвижен, общителен и легко сходится с людьми, предприимчив и необидчив.

Кроме того, этот опыт для него будет подготовкой к серьезному стрессу в школе. Лучше, чтобы он постепенно обретал социальный опыт общения с другими детьми и взрослыми, приспосабливался к требованиям.

3. Учить ребенка наблюдать за своим состоянием и сообщать об этом окружающим.

Звучит странно? Тем более, что большинство взрослых не очень умеет это делать...

А вот если этому учить ребенка с самого юного возраста – у него это отлично получается. Сначала родителям нужно отследить эти «хорошие» и «плохие» периоды у своего ребенка. Тогда мама будет регулярно и подробно сообщать своему ребенку о своих наблюдениях за его состоянием: *«Сегодня тебе это не дается. Попробуем завтра», «После садика ты кажешься очень возбужденным. Давай попробуем принять душ, а потом будем заниматься?»*, *» В этот раз у тебя все просто и замечательно получилось. Пожалуйста, запомни это состояние»*. И тогда скоро ребенок может сделать и свое наблюдение: *«Я сейчас злой и голодный. Меня покормить надо и я подobreю»*.

4. Учить ребенка расслабляться.

Это можно делать в форме веселой игры. Также обязательно нужно призвать на помощь «природных психотерапевтов» – воду и песок. Игры с ними обладают замечательным целительным эффектом – они расслабляют. И если на берегу реки или моря гиперактивный ребенок всласть ковыряется в песке, строит песочные башни, играет с водой, плавает-ныряет – может наступить значительное улучшение и поведения, и сна, и т.п.

Вот, наверное, и все общие рекомендации. Насколько полезна и интересна вам была эта информация? Какие вопросы остались или появились?

Источники

1. <http://moe1.ru/vospitanie-detey/7-priznakov-giperaktivnosti-kak-raspoznat-problemu>
2. <http://szabotoi.ru/zdorovye-rebenka/giperaktivnyi-rebenok>
3. http://www.7ya.ru/block_big.html
4. <https://schoolpsy.wordpress.com/2011/06/09/гиперактивный-ребенок-в-школе/>