

Бюджетное учреждение
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
города Омска

Единая служба



поддержки семей, имеющих детей
города Омска

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (методические рекомендации)

ВЫПУСК 23

Гиперактивность в раннем возрасте



Поведение гиперактивного ребенка соответствует следующим основным признакам (в поведении должны присутствовать минимум 6 признаков из 9):

- беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится;
- встает со своего места в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте;
- проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо;
- обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге;
- находится в постоянном движении;
- часто бывает болтлив;
- отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца;
- обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях;
- мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

Набор этих признаков у гиперактивных детей начинает проявляться в возрасте от 2 до 7 лет. Описанное выше поведение ребенка должно длиться минимум 6 месяцев. Гиперактивность проявляется не менее чем в двух местах (например, дома и в садике).

В младенчестве бывают несколько из следующих проявлений:

- сон меньше положенного времени по возрасту;
- смена дня и ночи (полноценный многочасовой сон днем и бодрствование ночью);
- частое беспокойство, плач;
- колики, проблемы с испражнением;
- чрезмерная потливость и слюноотделение;
- аллергии, кожные высыпания.

При неблагоприятном взаимодействии с гиперактивным ребенком нарушения поведения становятся долговременными и могут проявляться вплоть до позднего подросткового периода. У таких подростков повышается степень риска развития антисоциального и агрессивного поведения, более частой смены мест работы, супружеских проблем, а также повышенной опасности суицида.

Для гиперактивных детей особенно важно полноценное сбалансированное питание. В их рацион обязательно должны входить витаминосодержащие продукты. Во времена недостатка естественных витаминов в питании (зимой и ранней весной) гиперактивному малышу нужно принимать витаминные комплексы, назначенные неврологом или педиатром. В меню ребенка должны входить продукты, в которых содержатся необходимые микроэлементы (калий, кальций, магний и т. д.). Обязательные продукты: мясо, говяжья печень, гречневая крупа, морепродукты, творог, овощи, фрукты, натуральные соки. Желательно избегать таких продуктов питания, как шоколад, конфеты, лимонады, изделия из муки высшего сорта, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы. Очень осторожно надо вводить в пищу продукты, содержащие аллергены: яйца, жирные молочные изделия, продукты, в которых есть консерванты, красные и желтые фрукты и овощи.

Гиперактивному ребенку сложно сконцентрироваться на соблюдении определенных норм и правил. Самые первые четкие указания образа жизни, с которыми встречается в своей жизни маленький человечек – это распорядок дня. Легковозбудимые дети обычно поздно засыпают. Им свойственно долго крутиться в кровати. Поэтому сначала постарайтесь установить оптимальное время подъема. Если ребенок посещает садик или школу, то вставать нужно с расчетом на то, чтобы успеть собраться и не опоздать (такого ребенка необходимо с раннего детства приучать к пунктуальности). Если же малыш после пробуждения остается дома, то время подъема должно быть произвольным, но разумным и всегда примерно одинаковым. Не будите ребенка громкими призывами вставать, не вынимайте его из постели, пока он сам этого не захочет. Подойдите к кровати крохи, погладьте его по голове, поцелуйте, пожелайте доброго утра. Только после этого переходите к тому, что уже пора вставать. Хорошо, если у вас выработается определенная система начала дня с какими-нибудь символами. Это может быть утренний расслабляющий массаж; песенка, которую поет мама; просмотр любимого мультфильма; 15 минут лежания в родительской постели или что-либо другое. В распорядке дня должно быть четко определено время еды. Для того чтобы установить время завтрака, наблюдайте за своим ребенком. Обратите внимание на то, какие у него суточные биоритмы. Если малыш с утра вялый и менее подвижный, то, скорее всего, его организм будет готов к первому приему пищи не раньше, чем через 1–1,5 часа. Также симптомами неготовности к приему пищи могут быть тошнота во время завтрака, полное отсутствие аппетита. В таком случае не заставляйте его есть раньше этого времени.

Ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе способствуют улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка. Дайте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам, стучит палкой по столбу. Если ему свойственны агрессивные состояния, то лучше всего разряжать агрессию на улице. Чаще всего дети сами выдумывают способы снятия своего напряжения. Поговорите с ребенком о том, что избавляться от агрессивных состояний можно только на неживых предметах. Нельзя причинять вред другим детям, замахиваться (даже в шутку) на взрослых, ломать растения и обижать животных.

На прогулке у вас появляется намного больше возможности для смены деятельности. Дайте малышу сначала побегать, поскакать. Затем переключите его внимание на что-нибудь интересное, но спокойное. Рассмотрите птичку (что у нее есть? клюв, перья, крылья...), изучайте цвета по проезжающим автомобилям, расскажите ребенку о марках машин, посчитайте деревья в саду и др. Предложите ребенку прогулку в том направлении, которое он выберет сам. А потом с любого места пусть он отыщет дорогу домой. Старайтесь переключать своего ребенка с активных игр на более спокойные с частотой в 15–30 минут.

Гиперактивными детям обязательно нужен дневной сон. Для того чтобы процесс укладывания ребенка проходил с наименьшими сложностями,

постарайтесь выработать определенный ритуал. Например, после обеда отнесите малыша на ручках (обнимая и целуя) в ванную, где вместе вымойте руки. Позвольте ему самому закрыть кран и выключить свет. Расстелите вместе его постель. Пока малыш засыпает, посидите рядом, почитайте сказку, погладьте по руке, возьмите с собой спать любимую игрушку. Можно сделать перед сном расслабляющий массаж.

Разрабатывая режим дня для своего ребенка, учтите несколько моментов: этот режим не должен меняться длительное время; он должен быть удобен и вам, и вашему ребенку; режим должен учитывать индивидуальные биоритмы ребенка и его интересы. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, занятия и сон должны соответствовать этому распорядку.

Поощряйте ребенка (особенно в процессе тех видов деятельности, которые требуют концентрации внимания). Придерживайтесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребенка, он более других нуждается в похвале.

Оказывайте помощь ребенку оперативно. Не ждите, пока деятельность ребенка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу. При каждом подходящем случае давайте ребенку возможность принимать на себя ответственность. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

Всегда помните: необходимо договариваться, а не стараться сломить. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, стадионах и т. п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее действие. Во время игр также ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Помните о том, что присущая детям гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

В работе специалиста с гиперактивными детьми используется три основных направления. При развитии дефицитарных функций работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной отдельной функции. Это связано с тем, что гиперактивному ребенку трудно одновременно быть и внимательным, и спокойным и неимпульсивным. Когда в процессе занятий будут достигнуты устойчивые положительные результаты, можно переходить к тренировке одновременно двух функций. И лишь затем можно использовать упражнения, которые бы развивали все три дефицитарные функции одновременно.

При отработке конкретных навыков поведения со взрослыми и сверстниками можно обучить ребенка не только слышать инструкции, но и формулировать самому правила поведения во время занятий или при выполнении конкретного задания. Желательно на этом этапе выработать систему поощрений и наказаний,

которая поможет ему впоследствии адаптироваться в детском коллективе.

Вовлечение ребенка в групповые виды деятельности также должно проходить поэтапно. Сначала необходимо включать ребенка в работу с малой подгруппой и только после этого можно приглашать участвовать его в общегрупповых играх и занятиях. В случаях несоблюдения данной последовательности ребенок может перевозбуждаться, что приведет к потере контроля поведения, переутомлению, дефициту активного внимания.

О важности своевременной коррекции нарушений у детей с гиперактивностью свидетельствуют характерные для них трудности социального функционирования. Присутствие в семье гиперактивного ребенка часто приводит к семейным конфликтам, пограничным психическим расстройствам у родителей и других детей в семье, что формирует своего рода «порочный круг». В семьях, где воспитываются гиперактивные дети, значительно выше число разводов, семейных конфликтов и случаев жестокого обращения с детьми.

Многие дети с трудом удерживаются в рамках организованных детских коллективов и отвергаются сверстниками. Детям трудно применять свои знания социальных правил, а будучи отвергнуты, они стремятся привлекать к себе внимание, демонстрируя высокую, но непродуктивную поведенческую активность.