

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебёдушка»



« Гиперактивность . Как помочь ребенку.»

Подготовил
Педагог-психолог Черныш А.В.

«Гиперактивность. Как помочь ребенку.»

Гиперактивность ребенка, или синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) принято относить к гиперкинетическим расстройствам. Это состояние может снижать качество жизни ребенка и его родителей, влиять на процесс обучения, воспитания и на формирование личности, что определяет высокую актуальность данной темы и поиск способов профилактики и коррекции СДВГ.

Ребенок с СДВГ с трудом может концентрировать внимание на происходящем, отвлекается, быстро переключается на новые раздражители.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью может приводить к значительным нарушениям социальной адаптации и нервно-психического развития ребенка.

Непосредственной причиной развития синдрома дефицита внимания с гиперактивностью является дисбаланс процессов возбуждения и торможения в головном мозге.

Процессы торможения в центральной нервной системе являются значительно более энергозатратными и сложноустроенными, нежели процессы возбуждения. Поэтому гиперактивность ребенка- признак слабости нервной системы и связана с ее быстрым утомлением и истощением.

Выделяют три группы факторов, которые могут приводить к чрезмерной активности ребенка: биологические, генетические и социально-психологические.

1. К первой группе факторов относятся различные неврологические заболевания, т.е. органические(структурные) изменения центральной нервной системе.

2. К генетическим факторам относится наследственная предрасположенность -семейные, генетически запрограммированные особенности функционирования нервной системы и протекания процессов возбуждения и торможения в ней.

3. Наконец, значительный вклад в развитие синдрома дефицита внимания с гиперактивностью вносят особенности социального окружения ребенка. Часто именно неблагоприятные факторы окружающей ребенка среды становятся триггером, т.е. пусковым механизмом развития гиперактивности на фоне уже существующих органических заболеваний нервной системы и наследственной предрасположенности.

Как же помочь гиперактивному ребенку?

- 1- Установите четкий распорядок дня и последовательно придерживайтесь его. время приема пищи, выполнения домашних заданий, сна должно ежедневно соответствовать этому распорядку.
- 2- Поощряйте физическую активность на свежем воздухе, чтобы помочь ребенку высвободить лишнюю энергию.
- 3- Обеспечьте ребенку тихую и успокаивающую обстановку, чтобы он мог сосредоточиться на выполнении задачи.
- 4- Используйте методы положительного подкрепления для поощрения хорошего поведения, хвалите и подчеркивайте успехи ребенка, чтобы повысить его уверенность в себе.
- 5- Ограничьте потребление сладостей и напитков.
- 6- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя». Давайте ребенку альтернативу вместо запрещенного действия.
- 7- Разговаривайте с ребенком спокойно и ласково.
- 8- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- 9- используйте наглядность для подкрепления устных инструкций.
- 10- вознаграждайте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, раскрашивание, чтение).
- 11- Ну, и самое главное, рассмотрите возможность профессиональной помощи - обращение к неврологу, нейропсихологу, дефектологу!