

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №48»

**Консультация для родителей**

**«ХАРАКТЕРИСТИКА ГИПОАКТИВНОГО  
И ГИПЕРАКТИВНОГО  
РЕБЕНКА»**

Воспитатель: Докторова И.В.



## Гипоактивный ребенок

**Гипоактивный ребенок** – полнейшая противоположность гиперактивному ребенку.

Такие дети обычно пассивны, малоподвижны, нерасторопны, они как правило остаются в тени своих более проворных товарищей. Новорожденный гипоактивный младенец очень удобен: он редко плачет и много спит. Он хорошо кушает и быстро набирает в весе. Он ничего не требует и всем доволен. Обычно родителям совершенно не приходит в голову бить тревогу из-за поведения ребенка до тех пор, пока тот не выходит «в люди» – не поступает в детский сад или школу. На выполнение каких-либо заданий такому ребенку требуется гораздо больше времени. Он начинает отсиживаться, "витая в облаках", начинает постепенно отставать от своих сверстников. Между тем, гипоактивный ребенок только кажется ленивым или умственно неполноценным. Все дело в минимальной мозговой дисфункции (ММД), одним из проявлений которой может являться гиподинамический синдром. В итоге, у родителей возникает ощущение, что если такого ребенка постоянно не тормозить – он так и будет постоянно пребывать в своем сонном царстве.

### Причины детской гипоактивности

- **Беременность и роды.** Причиной детской гипоактивности нередко становится минимальная мозговая дисфункция – как правило, это результат родовой травмы. Из-за повреждения подкорковых структур мозга активность этих структур ниже нормы: мозг ребенка как будто бы находится в полусне. Одним из проявлений минимальной мозговой дисфункции может являться гиподинамический синдром. В результате родовой микротравмы подкорковые структуры головного мозга были повреждены, стимуляция их активности слаба. В итоге, у родителей и учителей возникает ощущение, что если такого ребенка постоянно не тормозить – он так и будет постоянно пребывать в своем сонном царстве.

**Питание.** Важно, что бы в питании не было преобладания углеводов, ибо это влечёт склонность к лени, снижение уровня познавательной активности. Если в первые годы жизни ребёнок «перебрал» красителей, консервантов и прочих химических

добавок в питании – это может стать причиной гипоактивного поведения ребенка.

### Рекомендации родителям гипоактивного ребенка

Скорость реакций, личный темп у такого ребенка – замедленны, ему постоянно требуется время, чтобы «собраться с мыслями» и «раскачаться». Подстрахуйтесь, «подложите соломку»: знаете, что в школе скоро будут проходить таблицу умножения – начните потихоньку заранее объяснять ребенку новую тему. Собираетесь в поликлинику – заранее сообщите ему: «Через 10 минут нам нужно выйти из дома, чтобы успеть на прием»

- Перед родителями гипоактивного ребенка стоит непростая задача – им бывает трудно сдерживать раздражение, регулярно наблюдая, как долго их медлительное чадо возится, собираясь на прогулку или – не спеша, размазывает по тарелке кашу, вместо того, чтобы ее, наконец-таки, съесть. Увы, бесконечно повторяемые взрослыми фразы: «Сколько можно!», «Давай быстрее!», «Эх, ты, растяпа...» – не приносят результата. Наоборот, окрики и выговоры приводят лишь к тому, что маленький человек замыкается, теряет всякую уверенность в себе и становится еще более медлительным. **Наберитесь терпения!**
- С гипоактивным ребенком нужно как можно **больше разговаривать**, не отчаиваясь, если сам он в разговоре практически не участвует, ограничиваясь лишь короткими репликами. Как правило, он внимательно слушает, слышит и «мотает на ус».
- Гипоактивные дети, в большинстве своем, неспортивны и имеют склонность к лишнему весу. А значит – **физическому развитию** стоит уделить **особое внимание**. Вряд ли, конечно, ваше чадо откликнется на предложение поиграть с ребятами в «салки-догонялки» во дворе. А вот повесить дома шведскую стенку или купить другой подходящий тренажер и замотивировать ребенка на регулярные занятия – в ваших силах.
- Создавайте ситуации, в которых ваш ребенок мог бы **проявить свои сильные стороны**, быть успешным. Делая то, что у него хорошо получается, он начинает оценивать себя, как способного и умелого, его самооценка растет.

Как правило, такие дети с удовольствием возятся с малышами, ухаживают за животными и растениями. Поручите ему какое-то задание и не забудьте похвалить за успехи.

- Не спешите отдавать ребенка **в первый класс раньше времени** – о том, чтобы начинать обучение с 6-ти лет не может быть и речи. Планируйте поступление в школу после 7 лет.

Сегодня к детям не применяют жестких рамок поведения, как это было пару десятков лет назад, наоборот — поощряется самостоятельность и активность. Взрослые не готовы к такому поведению детей, хотя часто сами его провоцируют. Отсюда и диагноз «гиперактивность», который объясняет любое поведение, выходящее за рамки привычного.

На самом деле СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) — это диагноз медицинский, и поставить его может только специалист. Основные симптомы этого синдрома — импульсивность и дефицит внимания. Иными словами, такие дети очень эмоциональны, часто реагируют чрезмерно, при этом не могут сосредоточиться на одном занятии, постоянно переключаясь на другие виды деятельности. Они очень подвижны и разговорчивы, на них сложно повлиять наказанием, они редко подчиняются уговорам и выполняют просьбы.

Обычно родители замечают, что их ребенок гиперактивен в 2-3 года. Но по-настоящему это состояние проявляется в периоды возрастных кризисов: в 6-7 лет и 11-16 лет.

Медикаментозное лечение гиперактивным детям может назначить только врач. Самостоятельно выбирать ребенку лекарства нельзя. Врач, после проведения комплексного обследования, назначает препараты, которые улучшат сон ребенка, снизят раздражительность, тревожность.

## **Что могут сделать родители и близкие гиперактивного ребенка?**

### **Режим дня**

Родителям гиперактивного ребенка нужно понимать, что для их чада весьма важен режим дня. Лучше всего на поведение вашего ребенка будет влиять постоянство ваших действий, событий. Соблюдение ритуалов значительно снизят проявления гиперактивности. Таких ритуалов много: пробуждение, отхождение ко сну (сказки, массаж), ритуалы, связанные с едой, сбором на прогулку и возвращением с нее, переходу к занятиям и другие.

Переутомление для гиперактивного ребенка совсем нежелательно, поэтому режим дня нужно построить таким образом, чтобы обеспечить необходимую нагрузку на организм и мозг, а также предоставить вовремя отдых и расслабление.

### **Баланс нагрузок и отдыха**

У гиперактивного ребенка очень много энергии. Ему просто необходимо ее тратить, выплескивать. Ему важны физические упражнения, ему нужно учиться новому, нужно заниматься творчеством. Иначе весь этот мощный поток энергии пойдет на разрушение: крики, агрессию по отношению к окружающим, разбрасывание вещей и игрушек.

Нужно постараться подобрать для ребенка занятия, которые придутся ему по душе и при этом будут его развивать. Важно обеспечить ребенку физическую активность: упражнения, прогулки, подвижные игры, так, чтобы к вечеру он уставал и хотел отдохнуть, поспать. Для ребенка очень полезно пребывание на свежем воздухе, поэтому хотя бы половину всех физических занятий и игр нужно проводить на улице.

Однако необходимо помнить, что физическая и умственная активность должны перемежаться с отдыхом. Если ребенок переутомится, то будет очень сложно его успокоить, он будет раздражен, неуправляем. Существует много способов расслабить и отвлечь малыша. Массаж, ванна, игры в воде, рисование, спокойные песенки, медленные танцы, дыхательные практики, упражнения из йоги. Постарайтесь научиться замечать тот момент, когда проявляются первые признаки усталости у ребенка, и сразу же заканчивайте активные занятия и начинайте его расслабление и успокоение. Научите ребенка самостоятельно успокаиваться, когда он чувствует, что раздражен и устал — так вы окажете ему неоценимую услугу.

### **Доброжелательная атмосфера дома**

Главней всего — погода в доме! Постарайтесь, чтобы ребенок рос в доброжелательной, спокойной обстановке. Причем, это должно быть искренне, а не напоказ ребенку, он тонко чувствует фальшь.

### **Внимание к ребенку**

Такому ребенку нужно больше внимания, чем обычному. Постоянно говорите ему о том, что он хороший, что вы его любите, что он молодец, старается. Исключите из лексикона своего и родственников такие слова: «непослушный», «плохой», «невнимательный», иначе у ребенка могут развиваться комплексы. Давайте своему чаду необходимую поддержку, пусть он знает, что вы всегда его поймете, поможете ему, выслушаете.

По поводу лечения и коррекции гиперактивности ведутся споры среди врачей. Но, несмотря на споры, они согласны в том, что дети с СДВГ остро нуждаются в повышенном внимании родителей, воспитателей, учителей. При этом ситуация складывается с точностью до наоборот — неусидчивость, суетливость, подвижность детей вызывает только лишь раздражение и недовольство всех этих важных для него людей.

### **Понимание со стороны окружающих**

Вы не сможете сделать так, чтобы окружающие вдруг приняли вашего ребенка таким, какой он есть сейчас, с его возбудимостью и непослушанием. Но родителям чрезвычайно важно наладить контакт с людьми, которые окружают ребенка каждый день и вносят значительный вклад в его воспитание и развитие. Это воспитатель детского сада, няня, учителя. Чаще общайтесь с этими людьми, понемногу рассказывайте о своем ребенке, о гиперактивности вообще, о том, как можно справиться с вашим ребенком, что он любит. Не нужно стесняться своего ребенка, наоборот — верьте в него, в его способности, и внушите эту веру окружающим его людям.

### **Выстраивание отношений с ребенком**

**1. Четкие запреты.** Не нужно произносить длинных фраз, где вы что-то запрещаете ребенку. Давайте четкие инструкции, как делать можно, а как нельзя. Например, вместо того, чтобы кричать: «Ты опять ешь грязными руками! Сколько можно говорить, что нельзя есть, не вымыв руки!», лучше сказать: «Сейчас пойдем обедать, вымой руки».

**2. Конкретные задачи.** Если вам нужно, чтобы ребенок что-то выполнил, ставьте задачу четко. Объяснять цель надо, но лучше пусть объяснение звучит фоном, во время выполнения задания.

**3. Задания на один раз.** Если вы хотите, чтобы ребенок выполнил несколько заданий за один раз, вам нужно разбить эти задания на составляющие и выдавать их постепенно. Например, во время уборки: «Убери игрушки с пола» (сделал — похвалили), «Пропылесось комнату» (сделал — похвалили), «Вымой пол» (сделал — похвалили).

**4. Контроль времени.** Не растягивайте выполнение задания, данного вами на неопределенный срок. Контролируйте его выполнение. Например, если ребенок одевается, нужно уложиться в 5-7 минут. Не торопите его, но напоминайте, что от него требуется.

**5. Донесите до ребенка принятые вами рамки поведения.** Что можно, что можно иногда, а что нельзя ни в коем случае. Придерживайтесь сами принятой вами

модели, и если уж решили что-то запретить, не позволяйте этого даже когда у вас плохое (или хорошее настроение), нет времени или просто апатия.

На сегодняшний день появились новые методики, которые позволяют максимально сгладить проявления синдрома дефицита внимания. Если родители зададутся целью — помочь своему ребенку бороться с гиперактивностью, то им придется запастись терпением и настойчивостью. Да, придется походить по врачам, психологам, прочесть гору литературы и перепробовать тысячу методик. Но такие родители обязательно найдут то, что подходит их ребенку, что ему помогает. И таких родителей и их детей ждет успех в преодолении синдрома дефицита внимания.

