Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 13

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ.ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ДОНЕСЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ.

Подготовила воспитатель

Пачкунова Нина Александровна

г.Рыбинск

2016 г.

Работа с родителями гиперактивных детей.

Эффективный способ донесения информации.

**Гиперактивный ребенок.**

Бывают спокойные дети - они смотрят мультфильмы, играют умиротворённо в куклы, на прогулке послушно идут за ручку.  И бывают - неусидчивые сорвиголовы, которые ни секунды не сидят на одном месте, постоянно вертятся и убегают, влипают в истории, не могут сосредоточиться на простейшем задании. Это - гиперактивные дети. Они не невоспитанные или разболтанные, у них просто СДВГ. Им нужна любовь, понимание, помощь и коррекция.

**Проблема гиперактивности**

«Этот ребёнок - моторчик!»- жалуется мама пятилетнего Алёши, - «ни минуты покоя: убегает, теряется, никогда не слышит с первого раза. Одежда постоянно рвётся, комната похожа на поле битвы. Иногда кажется, что его руки и ноги движутся автономно от головы! Он крайне непостоянен: то плачет, то смеётся. Совсем не понимает последствий поступков и готов по двадцать раз наступать на те же грабли! В садике жалуются – занятия срывает, вертится, всех отвлекает, рожи корчит и болтает ногами. При этом не только всем мешает, но и сам ничего запомнить не может. Букву «П» учим уже три месяца!» Что же с Алешей?  **После тестирования специалист - дефектолог установил, что у ребёнка синдром гиперактивности с дефицитом внимания** (СДВГ). Что же делать? Ребенку необходимо умело и вовремя помочь. При этом очевидно, что именно помощь родителей обязательна и чрезвычайно ценна.

**Решение проблемы**

**Обращение к родителям детей с СДВГ**

Начну с обращения к родителям, процитировав слова авторов книги «Плохой хороший ребенок» (Михаил Иванович Лохов (доктор биологических наук, специалист по психофизиологии, академик, старший научный сотрудник РАМН0, Юрий Анатольевич Фесенко ( врач высшей категории, заведующий Детским центром неврозов), Михаил Юрьевич Рубин (врач высшей категории), «Одна восточная мудрость гласит: «Глупый человек во всем винит других, умный во всем винит себя, и только мудрец ни в чем никого не винит». Прислушаемся к этим словам и постараемся быть мудрыми. Да, ваш ребенок болен, но он в этом нисколько не виноват. Это не его вина, а его беда. И ваша беда тоже. Вы тоже в этом не виноваты. Просто так сложились обстоятельства, и не надо их анализировать, не надо искать виноватых. Надо начинать действовать».

**Решение проблемы**

Необходимо выработать особенную **систему помощи ребёнку**, которая включает в себя : медикаментозную помощь, организацию строгого режима дня, позитивную модель общения, организацию двигательной активности, тренировку мышечного расслабления**.**

1. **Медикаментозная помощь.**

К сожалению, многие родители считают, что гиперактивность можно «перерасти». Мол, папа был «живчиком», и ничего, в люди выбился. Такая позиция, увы, ошибочна. Проблемы гиперактивного ребёнка не исчезают с возрастом, а нарастают, как снежный ком. Причём отсутствие концентрации внимания с возрастом начинает тормозить развитие умственных способностей ребёнка. Медикаментозная поддержка поможет мозгу выработать компенсационный механизм, что поможет снять в некоторой мере гиперкинетические проявления, помочь формированию речи, нормализовать сон и наладить аппетит.

В начале родителям необходимо обратиться к врачу невропатологу или психиатру с целью обследования и установки диагноза, затем приступить к применению лекарственной терапии, при этом четко соблюдать назначения врача.

**2.Организация строгого режима дня**.

Соблюдение распорядка дня является основой успешного воспитания ребенка с СДВГ. Выработка правильных привычек происходит только тогда, когда все необходимое делается в одно и то же время, изо дня в день. Работа мозга у таких детей дезорганизована. Им трудно остановиться в выполнении какого-либо вида деятельности, как и трудно ее начать. Поэтому таким детям вдвойне необходимо строгое выполнение режима дня. Игры, прогулки, отдых, прием пищи и отход ко сну должны выполняться в одно и то же время. «Вот в это время, чтобы там ни случилось (а у такого ребенка постоянно что-нибудь случается), я должен ложиться спать. А вот в это время я обязательно пойду гулять». Для эффективной организации времени хорошо подходит расписание в картинках: лист, на котором в нужной последовательности располагаются виды деятельности, на карточках пишутся не только слова, но и рисуются картинки или всем понятные символы. Если малыш соблюдает правила, необходимо похвалить его за это. Ни в коем случае нельзя нарушать режим специально в качестве наказания. Что-то не выполнил, или что-то не так сделал, гулять не пойдешь. Такие меры приводят к еще большему непослушанию и вредно влияют на здоровье ребенка.

Особо важным компонентом в режиме дня является здоровый сон - это еще один из способов, как помочь гиперактивному ребенку стать спокойнее. Хороший совет провести перед сном интересный ритуал «Свечка»: папа, мама и ребенок садятся перед зажженной свечой и делятся своими впечатлениями за день. Безусловно, необходимо избегать громких фраз, которые могут спровоцировать излишнюю эмоциональность. Разговаривать тихими голосами и закончить на позитиве, пожелав друг другу доброй ночи. Сон должен быть не менее 10 часов в сутки.

Правильное питание. Необходимо исключить из рациона питания пищевые красители, уменьшить употребление шоколада, лимонада, острой и соленой пищи. Отмечено, что специализированная диета показывает высокие результаты в борьбе с проявлениями гиперактивности, потому что пищевые добавки могут провоцировать нарушения внимания ребёнка. Обследование детей дошкольного возраста с диагнозом СДВГ обнаружило, что полное изъятие из их рациона продуктов с искусственными консервантами, красителями, ароматизаторами, а также глутомата натрия, шоколада и кофеина в течение 10 недель приводило к существенному улучшению поведения приблизительно у  половины детей.

**3.Позитивная модель общения**

**Главное правило взаимодействия не ломать гиперактивного ребенка, а идти от его особенностей**.Домашняя атмосфера должна быть доброжелательной и спокойной. Отношения ребенка с взрослым должны основываться на доверии, а не на страхе. Поэтому необходимо исключить крик из общения с ребенком. Учиться в любой ситуации **уметь владеть собой**. Вербальная и телесная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию. Гиперактивные дети не злы и не злонамеренны. Но постоянные окрики и наказания могут способствовать формированию и закреплению отрицательных качеств ребенка, а также негативного отношения к окружающему миру. К тому же от шума возбуждение усиливается.

Следующий момент **четко определить рамки и критерии поведения ребенка, определить рамки дозволенного**. Не навязывать жестких правил, указания должны быть именно указаниями, а не приказами. И вседозволенность тоже не приносит пользы, поэтому необходимо конкретно разграничить, что нельзя и что можно. **Не** следует **замечать мелкие шалости**, **не** надо **требовать** от ребенка **то, что он не в силах выполнить** (Например, требовать, чтобы ребенок перестал прыгать, бегать). Если ребенок **неверно понял** поручение, не стоит раздражаться, а **спокойно повторить задание**. Если не слышит, **монотонно повторять одну и ту же фразу. Не сравнивать** с другими детьми (братьями, сестрами). После этого ребенок перестает слушать взрослого, не вникает в смысл. Сравнивать можно с ним самим «Ты можешь лучше. А как здорово получилось вчера». **Меры наказания** обязательно должны сочетаться с методами поощрения, и положительные мероприятия должны опережать отрицательные. Конечно, наказывать иногда приходится. Неправильное поведение должно быть детально разобрано, объяснено ребенку (в чем его ошибки) доступным для него способом, проанализировано вместе с ним. Делать это необходимо сразу после поступка, так как память детей не хранит детали поведения, а хранит лишь образ сделанного вцелом.

**Требования должны быть четкие**: сказать «Веди себя хорошо» - это абстрактно для понимания ребенка. Сказать так, например, «Играй без драк, спокойно», « Говори о своих затруднениях воспитателю», «Если ты не знаешь, как поступить, обратись к взрослому».

**Обращать внимание на чувства** « Я огорчена, рассержена», «Мне не нравится, когда ноют. Давай успокоимся».

**Использовать предупреждение** «Если ты не убираешь игрушки, то я вправе распоряжаться ими. Убираю на 3 дня. Через 3 дня верну на место».

**Предлагать помощь**: « Я предполагаю, что ты сердишься, Я могу помочь. Что у тебя не получается». Не задавать вопрос почему? Например, «Почему ты отказываешься одеваться?», сказать по-другому «Что ты сейчас оденешь сам?».

Предоставить ребенку **возможность выбора**. Это способствует умению упражнять свою волю и суждения, становиться самостоятельным. «Выбирай или ты сейчас убираешь игрушки и мы читаем сказку, или сказки не будет и ты сразу же ложишься спать», «Готов ли ты еще тут побыть или мы уходим домой».

**Договариваться** об определенном поведении. Если выполнит договор – ребенка следует поощрить (нефинансово). Если не выполнил – лишить удовольствия.

**Обещания взрослого должны выполняться**. Если сказал – сделал! Так как ребенок учится манере поведения взрослого. Потом обещать и не делать будет он.

**Похвала**. Ребенка следует хвалить каждый раз, отмечая его даже незначительный успех. Хвалить за каждое проявление сдержанности и самоконтроля, открыто проявлять свой восторг, если ребенок довел какое-то дело до конца. Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Ребенку необходимо постоянно ощущать, что родители всегда поддерживают его и помогут справиться с любыми трудностями в детском саду или в школе.

Применять **позитивный физический контакт**: взять за руку, погладить по голове, прижать к себе. Лучше лишний раз погладить по головке, чем наказать. Погладить – это не значит побаловать, выполнить его каприз, а показать ему, что его любят, и если не понимают до конца, то стараются понять. «Мы любим тебя, не смотря ни на что», «Ты для меня важен, дорог». Это значит попросить прощение за то, что в суете взрослой жизни, родители забывают уделить ребенку так необходимое ему внимание, обделяют его своим общением, не вникают в его детские заботы. Ребенок более, чем мы зависим от окружающего мира, в том числе и от нас. Поэтому в его мире больше страхов, неуверенности, сомнений, которые взрослые должны понять и сопереживать вместе с ним.

Гиперактивный ребенок не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить **моментальный характер.** Можно практиковать систему выдачи жетонов. Жетоны в дальнейшем обмениваются на то, что ребенку интересно. Или придумать знаковую или бальную систему вознаграждения, с помощью которой отмечать каждый хороший поступок. Например, отмечать звездочкой, а за определенное количество звездочек дарить ребенку игрушку или поход в детский игровой центр. Можно завести дневник самоконтроля и отмечать там вместе его успехи в саду и дома, а затем в школе. Продумать графы и знаковую систему, которая наглядно демонстрировала бы ребенку его успехи.

Вызывающее поведение ребенка, является способом привлечения внимания. Уделять ему больше времени, играть с ним, учить правилам общения и поведения. Помнить, что главное лекарство ребенка – это полноценное общение с ним. Когда таким детям **уделяют особое внимание**, слушают их, тогда они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, и в таком случае они способны свести до минимума симптомы своей гиперактивности.

**4. Организация деятельности ребенка.**

Как организовать деятельность гиперактивного ребенка?

Во первых - договориться о тех или иных действиях заранее. Например, перед началом игры обговорить правила. Попросить ребенка самого «озвучить**» правило поведения**, что надо делать и каким образом.

Предложенная деятельность должна иметь хорошо организованную последовательность, сопровождаться короткой инструкцией и отражаться в рисунке или схеме. Рисунок или схема находится перед глазами ребенка. **Такой алгоритм** способствует концентрации внимания.

Все **инструкции**, предъявляемые ребенку **должны быть** **четкими и краткими**, не более трех инструкций (или 10 слов). В противном случае ребенок эту инструкцию не поймет, не запомнит, не будет ей следовать. Давая инструкцию нужно учитывать неумение ребенка дослушивать до конца, его быструю утомляемость. Не рекомендуется читать длинные нотации, они все равно не будут выслушаны до конца. Лучше объяснить ребенку, что за выполнение установленных правил он получит поощрение. За невыполнение определенных правил будет лишен возможности заняться тем, что ему интересно.

Создать **комфортные условия.** Внешняя среда ребенка с СДВГ должна быть очень хорошо организована. Лучше ограничить пребывание ребенка в больших и шумных компаниях взрослых и детей. Ребенку нужна тихая и спокойная обстановка. Все лишние раздражители удалить из поля зрения. Уменьшая количество раздражителей в комнате, уменьшается интенсивность их воздействия. Во время игр ничто не должно отвлекать, поэтому место для игр должно находиться далеко от телевизора и постоянно открывающихся дверей, лучше убрать лишние предметы. Стараться делать так, чтобы в процессе игр ребенок взаимодействовал с какой-нибудь одной игрушкой, чтобы другие не отвлекали внимание. В таком, особым образом организованном пространстве, ребенок может лучше сконцентрировать свое внимание.

**Использование возможности игры в полной мере**.

Организовывая деятельность ребенка использовать возможность игры в полной мере.

Дидактические игры (лото, мозаика) и различные конструкторы помогут ребенку сосредотачиваться и быть внимательным;

Подвижные и спортивные игры помогут переключить энергию в положительное русло;

Сюжетные игры помогут ребенку научиться налаживать контакт со сверстниками.

Работа с глиной, песком, водой или рисование красками с помощью пальцев отлично успокаивают и сглаживают напряжение.

Чтение вместе с ребенком его любимых сказок. Используя положительные примеры из детской литературы, научат делать добро и ненавидеть зло и равнодушие.

Поручение части посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Это прекрасно организовывает и дисциплинирует ребенка. Ни в коем случае не выполнять дела за него.

Оградить малыша от чрезмерного просмотра телевизора и компьютерных игр. Прежде чем предлагать ребенку новый мультфильм, компьютерную игру посмотреть их самим. Возможно, под влиянием сомнительного произведения анимации ребенок разнервничается или станет агрессивным. Стоит ли рисковать?

**Следовать за ребенком, его желаниями**, за тем на чем он сосредоточен, **Что это значит?** это значит обратить внимание на то, что он делает, помочь ему полнее ощутить, почувствовать это. Приведу примеры из опыта работы с гиперактивными детьми психолога - практика Вайолет Оклендер, автора книги «Окна в мир ребенка»

**Первая ситуация**. Ребенок изъявляет желание играть в игры, которые построены на жестоких ситуациях. Например, построил дом, обставил его кукольной мебелью, рассадил членов семьи. Потом говорит «Падает бомба, все убиты». В другой ситуации: выставил автомобили, а затем сбрасывает их все с помощью грузовика или выстраивает вооруженных людей и расстреливает их один за другим. Как реагировать взрослому в такой ситуации? Автор советует: «Необходимо поощрить стремление ребенка побыть бомбой, грузовиком, который столкнул автомобили и т.д., для того чтобы он ощутил силу, стал свободнее, стал сообщать о тех вещах, которые вызывают гнев или страх. После этого ребенок становится спокойнее и с ним легче общаться».

Часто гиперактивный ребенок суетится, перескакивает с одного на другое, отвлекается, хватает какие-либо предметы. В действительности он не вовлечен в этот процесс, не устанавливает контакта с чем-либо. Он смотрит на что-нибудь, не осознавая, и так же затем переходит к чему-нибудь еще. Порой создавая небезопасную ситуацию. **Вторая ситуация**. Ребенок подходит к свече и берет ее в руки. Какая может быть реакция взрослого? Как поступите вы? Взрослый обращает внимание на то, что делает ребенок, не осуждая его. «Посмотри на эту свечу. Как она выглядит? Ты чувствуешь в пальцах воск? Замечаешь ли ты, что часть свечи оранжевая?» , затем переключить внимание ребенка на другую деятельность. «Давай вернем свечу на место, пойдем пить чай». **Третья ситуация**. Во время занятия ребенок отвлекся. Подбежал к окну. Реакция взрослого «Что это за шум? Похож на проезжающую пожарную машину», «Хорошо, давай посмотрим, что там за окном. Что там ты заметил?»

Соответствующее обращение помогает ребенку сконцентрировать внимание на том, что он делает, позволяет продолжать свои действия и в то же время стимулирует его к более ясным ощущениям, помогает ему, осознать, осмыслить их. И способствует поддерживать спокойную обстановку вокруг, обеспечивая по возможности небольшое количество раздражителей.

5. **Организация двигательной активности**.

**Организация двигательной активности** создает возможности для расходования избыточной энергии и направляет активность ребёнка в позитивное русло.

**Танцевальный кружок** народных или бальных танцев. Танцы способствуют расслаблению мышц, а это важный терапевтический эффект, играющий большую роль в коррекции любых нарушений психической деятельности.

Различного рода **спортивные секции** также способствуют упорядочиванию двигательной активности и одновременно дисциплинируют гиперактивного ребенка. Но прежде чем отдать ребенка в секцию необходимо предварительно познакомиться с тренером, обратиться к родителям, дети которые ходят в секцию, затем решать определять ребенка в данный вид спорта или нет. Если тренер применяет упражнения на растяжение мышц, концентрацию внимания, дает психологическую подготовку – такому педагогу смело можно доверить своего ребенка.

Очень гармонично развивает **плавание**. Это не только ритмическая двигательная активность, но и развитие дыхания, расслабление мышц опорно-двигательного аппарата. Вода благотворно влияет на всю нервную систему, закаляет организм ребенка. Поэтому плавание безусловно самый полезный вид упорядочивания двигательной активности у детей.

**Семейный, вечерний бег** трусцой ( не позднее чем за 2 часа до сна). Бегать желательно в парке или удаленных от автомагистралей местах. Темп бега не должен превышать 2-3 шагов в секунду. Основным критерием является дыхание через нос.

**Семейные загородные прогулки** в выходные дни на лыжах зимой, на велосипедах – летом. Это тоже ритмичные виды физической активности на свежем воздухе, благотворно влияющие на укрепление нервной системы как ребенка, так и родителей.

При наличии свободного места в квартире организовать **спортивный уголок**, где малыш будет с удовольствием прыгать, лазить и кувыркаться.

**6.Тренировка мышечного расслабления.**

Главная цель **тренировки мышечного расслабления** – достижение состояния глубокой релаксации (расслабления) мышц тела и органов тела. Если ребенок занимается в течение 25-30 минут каким-либо видом деятельности в статической позе, он должен регулярно повторять весь комплекс данных упражнений. Практика показала, что такой распорядок деятельности нормализует двигательную активность ребенка, увеличивает его способности в концентрации внимания и повышает производительность выполнения учебных заданий. Упражнения по тренировке расслабления доступны детям любого возраста. Чем меньше возраст ребенка, тем чаще необходимо повторять упражнения в течение дня.

Упражнения по тренировке расслабления должны удовлетворять нескольким требованиям:

1. быть несложными для исполнения;
2. состоять из нескольких отдельных фрагментов;
3. быть в ограниченном количестве, но повторяться многократно в течение дня;
4. охватывать основные группы мышц.

**Массаж** также является эффективным средством, он способствует мышечной релаксации.

**Эффективный способ донесения информации.**

**Эффективный способ донесения информации до родителей через** использование в работе педагога разных форм работы. Это могут быть **коллективные формы взаимодействия ДОУ с семьей:**

**Родительское собрание – студия** (с подгруппой родителей гиперактивных детей), это активная форма сотрудничества с родителями, дающая возможность при непосредственном общении с ними обмениваться информацией о проблемах и перспективах развития и воспитания таких детей. Собрание-студия – это способ педагогической и психологической поддержки родителей, объединения педагогических усилий, которое даёт родителям возможность сравнить собственную позицию с позициями педагогов и других родителей. Студийная форма проведения собрания создаёт условия для активного участия родителей в обсуждении проблем. Они не просто слушают, а включаются в педагогическую деятельность в ходе дискуссии, имитационно-ролевой игры, обсуждения за «круглым столом». На таких собраниях активно используются ИКТ технологии: презентации, видеоролики, кейс - метод. Темы собраний могут быть такими «У моего ребенка СДВГ», «Вечный двигатель – гиперактивный ребенок» «**Гиперактивность у детей – что это такое и как себя вести родителям»**

**Семинар –практикум с элементами тренинга.** Иначе говоря **-** играем с родителями вместо детей. Такая форма донесения информации позволяют знакомить родителей с современным игровым оборудованием, играми, упражнениями, направленными на развитие и коррекцию детей. Темы семинаров –практикумов могут быть такие: «Игры для коррекции двигательной активности», «Упражнения по тренировке расслабления», «Массаж, как средство мышечной релаксации» «Организация двигательной активности ребенка с СДВГ»

Одной из наиболее эффективных коллективных форм работы с семьёй также является **клуб для родителей детей с СДВГ** . Эта форма работы которая позволяет реализовать потребность в установлении взаимопонимания между педагогами и родителями в пространстве ДОУ, обмениваться эмоциями, знаниями, опытом так, чтобы воспитатель не навязывал свою точку зрения, а давал возможность каждому родителю принять активное участие в обсуждении актуальных проблем.

**К индивидуальным формам работы** с семьёй относятся **индивидуальные тематические консультации,** на которых в доброжелательной устной форме доносится информации о способах взаимодействия с гиперактивным ребенком и **анкетирование** - оно позволяет выявить и оценить симптомы гиперактивности.

**Наглядно-информационное обеспечение:** памятки - рекомендации, буклеты, папки-передвижки, информационные стенды, которые способствует ознакомлению с информацией по взаимодействию с ребенком с СДВГ. Темы «Как вести себя родителям с гиперактивным ребенком?», «Как научить ребенка управлять своим поведением?»

**В жизни нет ничего дороже наших детей.**

Каждый ребенок по-своему уникален. Он проходит индивидуальный путь развития, и задача взрослых – расширить горизонты возможностей, сделать путешествие в жизненный мир увлекательным.

**Информационные ресурсы:**

Вайолет Оклендер «Окна в мир ребенка»

М. И.Лохов, Ю.А. Фесенко, М .Ю. Рубин «Плохой хороший ребенок. Проблемы развития, нарушения поведения, внимания, письма и речи».

М. И.Лохов, Ю.А. Фесенко «Если у ребенка заикание. Советы специалистов родителям коротко и доступно»

http://centr-razvitia.ucoz.ru/ Центр развивающих инновационных методик.

[http://www.mamashkam.ru](http://www.mamashkam.ru/)

http://www.osminojek.ru/

https://vk.com/id151335653

О. Плешко «Гиперактивный малыш: возможно ли мирное сосуществование».