

Хиперактивното дете- начини за справяне



СИНДРОМ НА ХИПЕРАКТИВНОСТ И ДЕФИЦИТ НА ВНИМАНИЕ

Синдромът на хиперактивност с дефицит на внимание се определя като мозъчно нарушение, характеризиращо се с непрекъснат модел на невнимание и/или хиперактивност - импулсивност, която пречи на функционирането или развитието. Засяга децата и тийнейджърите и може да продължи до зряла възраст. Смята се, че близо 11% от децата на възраст от 4 до 17 години живеят с тази диагноза. Среща се по-често при момчетата, отколкото при момичетата. Обикновено се открива още през ранните учебни години, когато детето започва да проявява проблеми с вниманието и концентрацията. То е най-често диагностицираното психическо разстройство при децата. Най-характерното за децата с ХАДВ е свръхактивното поведение, неспособността за контрол на емоциите и трудно задържане на вниманието. Тези поведения значително нарушават ежедневието и изпълнението на задачите в училище.

Симптоми на синдром на хиперактивност с дефицит на внимание



- ▶ Лесно се разсейва
- ▶ Не следва насоките и не изпълнява задачи
- ▶ Изглежда, че не слуша
- ▶ Допуска грешки от невнимание
- ▶ Забравя за ежедневните дейности
- ▶ Има проблеми при организирането на ежедневни задачи
- ▶ Не обича да прави неща, които изискват неподвижно стоене
- ▶ Често си губи нещата
- ▶ Склонност към фантазиране

Симптоми на синдром на хиперактивност с дефицит на внимание

Хиперактивност

- Често се върти или нервничи, когато седи
- Не може да стои седнал
- Има проблеми с тихите игри
- Говори прекомерно
- Непрекъснато се движи, не може да стои на едно място, спи малко, което още повече снижава прага на контрол и засилва хиперактивността
- Лесно се отвлича от странични стимули
- Често не е в състояние да се придържа към инструкциите и да изпълни докрай започнатото



Симптоми на синдром на хиперактивност с дефицит на внимание

Импулсивност

- ▶ Има проблеми с изчакването на ред
- ▶ Отговоря и прекъсва другите
- ▶ Винаги намира отговор на въпрос, дори, да не е верен
- ▶ Харесва му да прави неща, които могат да се свършат бързо
- ▶ Често ни се струва, че не слуша това, което му се говори
- ▶ Без колебание взема решение
- ▶ Често нагрубява възрастните, обезценява авторитети
- ▶ Лесно се обижда, но не е злопаметно
- ▶ Чести промени в настроението



Симптоми на синдром на хиперактивност с дефицит на внимание



Разстройство на вниманието

- Викнете ли – и то вика
- Дете, което непрекъснато изисква внимание
- Не се подчинява на общи правила – склонно е всеки път да променя правилата, за да са му удобни
- Често се афектира по време на игри и повишава глас
- Обича да лидерства, да организира и предвожда останалите
- И похвалата, и порицанието му действат много по-силно, отколкото на другите деца

Правила за работа с деца с хиперактивност и дефицит на внимание

Създайте постоянен режим на детето

Уеднаквете стратегиите на възпитание

Организирайте подходяща среда за работа – да сядат далече от прозореца, от играчките и от други ярки дразнители

Работете с детето в началото на деня, а не след обяд

Намалете работното натоварване, разделете работата на по-кратки, но по-чести периоди

Давайте кратки, ясни и конкретни инструкции

Намалете изискванията за акуратност в началото на работата, за да формирате чувство за успешност

Поставете детето по време на занятията до възрастен /при възможност/

Използвайте тактилният контакт (елементи на докосване, поглаждане, потупване)

Договорете предварително с детето бъдещите действия и му предоставяйте възможност за избор

Използвайте гъвкава система за поощрения и наказания



Правила

Хвалете детето всеки път, когато е заслужило. Подчертавайте постижението му

Поощрявайте всички дейности, които са свързани със съсредоточаване – четене, писане, оцветяване, рисуване и т.н.

Не използвайте думи с негативно значение – „не“, „не трябва“ и т.н. Опитвайте се да предадете същия смисъл с позитивно послание

По време на групови занимания е добре детето да има един партньор. Трябва да се пази настрана от неспокойни, буйни деца. Препоръчително е да се избягват шумните, многолюдните места

Предоставяйте възможности на детето да израсходва правилно излишната си енергия – запишете го да тренира, извеждайте го всеки ден да играе навън

Говорете съдържано и спокойно. Важно е детето да усеща вниманието и положителната нагласа към него

Пазете детето от преумора, тъй като тя повишава проявите на хиперактивност



Хиперактивност и дефицит на внимание - лечение

- ▶ **Медикаментозно лечение за ХАДВ.** Лекарствата се предписват според индивидуалните показания, само ако без тях поведението на детето не може да се подобри
- ▶ **Физиотерапия и масаж при ХАДВ**
- ▶ **Терапия за биологична обратна връзка** (метод за биологична обратна връзка)
- ▶ **Когнитивни поведенчески методи**
- ▶ **Игрова терапия**

Корекционни игри за хиперактивни деца



Правило 1. Не очаквайте всичко и веднага.

Правило 2. Не допускайте преумора и превъзбуждане на детето.

Правило 3. Тъй като за хиперактивното дете е сложно да се контролира, то се нуждае от външен контрол.

Правило 4. Започнете заниманията с хиперактивното дете индивидуално и след това го въведете постепенно в груповите игри.



Корекционни игри за хиперактивни деца

Използваните игри в корекционната работа трябва да бъдат подбрани в следните направления:

- ▶ игри за развитие на вниманието, мисленето
- ▶ игри и упражнения за снемане на мускулното и емоционално напрежение (релаксация)
- ▶ игри, развиващи навици за волева регулация (управление)
- ▶ игри, способстващи за развитие на умение за общуване

Игри за развитие на вниманието



➤ **Последният мохикан**

➤ **Коректор**

➤ **Учител**

➤ **Намерете 5 разлики в картината.**

Игри за развитие на мисленето

- ▶ Само за едно
- ▶ Улови – не улавяй





Игри за развитие на паметта и преодоляване на импулсивността

- ▶ **„Говорете“** - учителят задава прости въпроси. Но можете да им отговорите само след командата „Говорете“, преди което той прави пауза за няколко секунди.

Игри за развитие на постоянство и борба с импулсивността



- ▶ Криеница
- ▶ Безшумен
- ▶ Сортирай артикулите по цвят, размер, форма

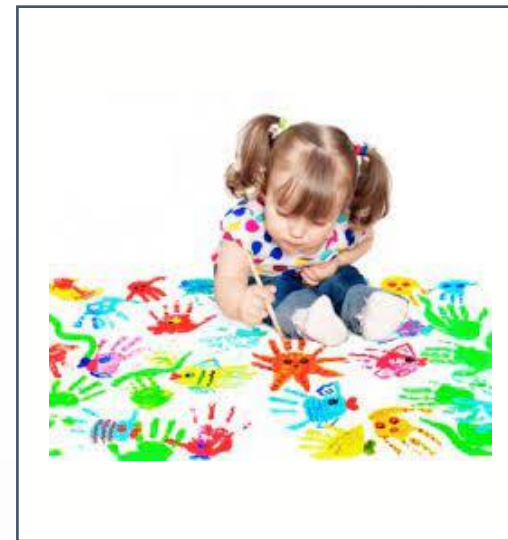
Игри за контрол на двигателната активност

- ▶ Хвърляне на топка със зададено темпо, което постепенно се увеличава.
- ▶ Игри за облекчаване на мускулното напрежение. **“Сиамските близнаци”**, когато децата в двойка, застанали плътно едно до друго, трябва да изпълняват задачи едновременно-пляска с ръце, бягат.



Арт терапия

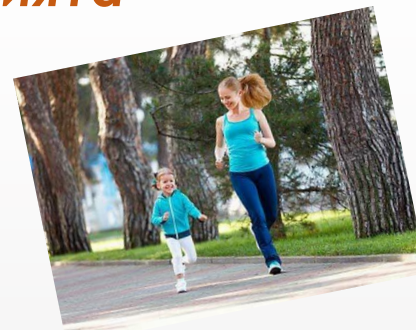
- ▶ **Рисуване с цветни моливи, бои за пръсти или акварели.** Използват се различни размери хартия. Детето може само да избере сюжета на рисунката или психологът да предложи тема - „В училище“, „Моето семейство“.
- ▶ **Терапия с пясък.** Необходими са пясъчник с чист, навлажнен пясък и набор от различни форми, включително човешки фигури, превозни средства, къщи и т.н. Детето само решава какво точно иска да възпроизведе. Често той пуска истории, които несъзнателно го притесняват, но не може да предаде това на възрастните.
- ▶ **Моделiranje от глина или пластилин.** Детето извайва фигурки от пластилин на дадена тема - забавни животни, моят приятел, моят домашен любимец. Дейностите допринасят за развитието на фината моторика и мозъчните функции.
- ▶ **Слушане на музика и свирене на музикални инструменти.** За момичета се препоръчва ритмична танцова музика, а за момчета - маршируваща музика. Музиката облекчава емоционалния стрес, увеличава постоянството и вниманието.



Физически дейности, които могат при деца със синдром на хиперактивност с дефицит на внимание да поддържат и засилят фокуса и концентрацията



Бягане



Плуване

Танци



Аеробика за координация

Колонездене



Препоръки

- ▶ Родителите и учителите трябва да вземат предвид цикличността на мозъка при деца с ХАДВ. Средно детето усвоява информация за 7-10 минути, след това мозъкът се нуждае от 3-7 минути, за да се възстанови и да си почине. Тази функция трябва да се използва в учебния процес, домашните и всякакви други дейности. Например, дайте на детето задачи, които то може да изпълни за 5-7 минути.
- ▶ Родителството е основният начин за справяне със симптомите на ХАДВ. Дали детето „нараства“ този проблем и доколко ще бъде успешно в зряла възраст, зависи най-вече от поведението на родителите...



Препоръки

Бъдете търпеливи, останете под контрол. Избягвайте критиките. Особеностите в поведението на детето не са по негова вина и не по ваша. Обидите и физическото насилие са недопустими.

Общувайте с детето изразително. Израз на емоция в изражения на лицето и глас ще помогне да се задържи вниманието му. По същата причина е важно да погледнете детето в очите.

Използвайте физически контакт. Дръжте ръката му, поглаждайте, прегръщайте, използвайте масажни елементи, когато общувате с детето. Успокояващо е и му помага да се съсредоточи.

Осигурете ясен контрол върху изпълнението на задачите. Детето няма достатъчно сила на волята, за да завърши започнатото, изкушава се да спре наполовина. Знаейки, че възрастният ще наблюдава заданието, ще му помогне да изпълни задачата. Осигурява бъдеща дисциплина и самоконтрол.

Препоръки

Предизвиквайте детето на задачи, които може да изпълнява. Ако то не се справи от първия път, опростете я следващия. Ако вчера не е имало търпението да прибере всички играчки, то днес поискайте само да събере кубчетата в кутия.

Давайте на детето задачи под формата на кратки инструкции. „Измий си зъбите“. Когато това приключи, преминете към следващата дейност.

Правете паузи от няколко минути между всяка дейност. Събрани играчки, 5 минутна почивка, миене и т.н.

Не забранявайте на детето да бъде физически активно по време на час. Ако размахва крака, върти различни предмети в ръцете си, размества се около масата, това подобрява мисловния му процес. Ако ограничите тази малка дейност, мозъкът на детето ще изпадне в ступор и няма да може да възприема информация.

Препоръки

Хвалете всеки успех. Направете това, когато сте сами или пред целия клас /семейството/. Детето е с ниско самочувствие. Често чува колко е зле. Затова похвалата е жизненоважна за него. То насърчава детето да бъде дисциплинирано, да полага още повече усилия и постоянство при изпълнение на задачите. Добре е похвалата да е описателна. Това могат да бъдат чипове, жетони, стикери, карти, които детето може да брои в края на деня. Сменяйте "наградите" от време на време.

Бъдете последователни във вашите изисквания.

Предупредете детето какво следва. За него е трудно да прекъсва занимания, които са интересни. Затова, 5-10 минути преди края на играта, го предупредете, че скоро ще приключи и ще събира играчките.

Научете се да планирате. Заедно направете списък с нещата, които трябва да направите днес, след което зачеркнете това, което сте направили.

Препоръки

Създайте ежедневиe и се придържайте към него. Това ще научи детето да планира, управлява времето си и да предвижда какво ще се случи в близко бъдеще. Това развива работата на челните лобове и създава усещане за сигурност.

Насърчавайте детето да спортува. Ориенталските бойни изкуства, плуването, лека атлетика, колоезденето ще бъдат особено полезни. Те ще насочат дейността на детето в правилната полезна посока. Отборните спортове (футбол, волейбол) могат да бъдат предизвикателни. Травматичните спортове (джудо, бокс) могат да повишат нивото на агресивност.

Опитвайте различни видове дейности. Колкото повече предлагате на детето, толкова по-голям е шансът то да намери своето хоби, което ще му помогне да стане по-старателно и внимателно. Това ще изгради самочувствие и ще подобри отношенията с връстниците.



И не на последно място не забравяйте, че ако детето е диагностицирано с хиперактивно разстройство с дефицит на внимание, това не означава, че то изостава от връстниците в интелектуалното развитие. Диагнозата показва само гранично състояние между норма и отклонение. Проблемът е в понижената концентрация, а не в липса на такава. Родителите и специалистите ще трябва да положат повече усилия, да проявят много търпение във възпитанието и в повечето случаи след 14 годишна възраст детето ще „надрасне“ това състояние.

Специалистите казват, че тези деца притежават „двойна феноменалност“ и заедно с определен дефицит имат вродени способности в друга сфера. Често децата с ХАДВ имат висок коефициент на интелигентност и се наричат „деца от индиго“. Ако едно дете се увлече с нещо специфично в юношеството, тогава ще насочи цялата си енергия към това и ще го доведе до съвършенство. Ако това хоби се превърне в професия, тогава успехът е гарантиран.



**БЛАГОДАРЯ ЗА
ВНИМАНИЕТО!**

**Изготвил: Вангелия Тодориева
/ресурсен учител/**