

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК В ДОУ И ДОМА: СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Подготовила:
педагог-психолог
Коваленко И.А.

Часто педагоги испытывают особые трудности, работая с гиперактивными и агрессивными детьми, поскольку они доставляют наибольшее беспокойство, постоянно норовят сорвать урок, невнимательны и неусидчивы.

Педагог же, прекрасно зная, как и чему учить детей, не всегда может найти контакт с такой категорией воспитанников. Как правило, это дети с разнообразными нарушениями эмоциональной сферы. Однако задача педагога состоит в том, чтобы помочь таким ребятам адаптироваться в детском коллективе и найти свое место в социуме. Поэтому педагоги должны в полной мере понимать, как необходим комплексный подход к воспитанию, обучению и коррекции поведения детей с гиперактивностью. И только при условии объединения усилий педагогов, врачей и родителей можно оказать таким детям реальную помощь.

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (сокращенно СДВГ) – это особое неврологическое и психическое состояние ребенка, выражающееся в гиперактивности, импульсивности и невнимательности. Как правило, этот синдром ярко проявляет себя уже в раннем детстве и может влиять на поведение всю жизнь. У детей это одно из самых часто встречающихся нарушений. По данным исследований синдром дефицита внимания и гиперактивности страдают от 3% до 5% детей по всему миру. Примечательно, что мальчики примерно в три раза чаще страдают синдромом гиперактивности по сравнению с девочками. Практически в каждом классе можно найти такого ребенка. К сожалению, дети, страдающие синдромом дефицита внимания и гиперактивности и не получающие адекватной психолого-педагогической помощи, часто больше склонны к девиантному поведению. Специалисты отмечают, что среди взрослых правонарушителей достаточно высок процент людей, которые в детстве страдали синдромом дефицита внимания и гиперактивности. У разных детей симптомы могут различаться, однако большинство из них имеет трудности с контролем активности, страдают от неустойчивости внимания. Бывают случаи, когда ведущим симптомом выступает дефицит внимания, без проявлений гиперактивности. По мере взросления импульсивность постепенно уменьшается, она отмечается у 70% подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности и у 50% взрослых, страдавших данным заболеванием в детском возрасте. Практически всегда дети с синдромом гиперактивности имеют проблемы в школе и дома. Если взрослые не смогут вовремя обнаружить синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка и не начнут своевременную коррекцию, то заболевание будет мешать не только учебе. Оно нарушит процесс социализации ребенка в обществе, повлияет на его эмоциональное развитие, может привести к появлению рискованного поведения, нарушениям закона и злоупотреблению психоактивными веществами.

Специалисты отмечают, что синдром гиперактивности и дефицита внимания является наследственным заболеванием. Каждый ребенок, проявляющий симптомы растет в семье, где хотя бы один из родственников страдает таким же недугом. Отмечено, что если один из близнецов страдает синдромом дефицита внимания и гиперактивности, то и у второго, обнаруживается данный синдром. Нельзя сказать, что в современном мире таких детей стало больше. Но диагностируется СДВГ у детей гораздо чаще, поскольку врачи, педагоги и родители хорошо осведомлены о синдроме гиперактивности и без труда распознают это нарушение у ребенка.

СИМПТОМЫ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Синдром может по-разному проявляться у детей, однако схожими и ведущими симптомами являются невнимательность, гиперактивность и импульсивность.

Невнимательность заключается в том, что ребенок с трудом концентрирует внимание на одном предмете. Ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивности сразу начинает скучать, если выполняет какое-либо действие на протяжении длительного времени. Целенаправленное сосредоточение на чем-то вызывает у таких детей значительные затруднения. При этом они становятся неугомонными и с трудом выполняют необходимую деятельность. Все свои дела они откладывают напоследок, никогда не стремятся выполнять свои обязанности, не могут усидеть спокойно на месте. Часто такие дети начинают много дел одновременно и ни одно не доводят до логического завершения.

Гиперактивность выражается в том, что дети, страдающие синдромом дефицита внимания и гиперактивности, не могут усидеть на месте. Они находятся в постоянном движении и все время о чем-нибудь разговаривают. Такой ребенок сразу заметен в группе: он либо ерзает на месте, либо качает ногой, стучит по столу карандашом, иногда даже ходит по группе во время занятий. При этом ребенок еще испытывает сильное волнение.

Импульсивность проявляется в следующем: со стороны может показаться, что ребенок, прежде чем что-то сделать, не думает вообще. На вопрос он отвечает первое, что приходит в голову. Он легко может сделать неуместное замечание, выйти из группы в ходе занятия, переходит улицу, не глядя по сторонам.

Помимо этого, дети с гиперактивностью могут страдать от тревоги и даже депрессии, демонстрировать различные нарушения поведения.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ ПО DSM-IV

Специалисты психологи, неврологи и психиатры определяют наличие синдрома дефицита внимания и гиперактивности у ребенка, опираясь на определенные диагностические критерии, отраженные в классификации психических болезней. Эти критерии можно разделить на две группы.

- **Нарушения внимания:**
- **Импульсивность и гиперактивность:**
 - ребенок плохо организует свою деятельность;
 - часто забывает, что ему нужно сделать;
 - совершает много ошибок из-за невнимательности, ему трудно сосредоточиться;

- ребенок постоянно теряет вещи;
- ребенок слушает взрослого, но не может сказать затем, о чем с ним говорили;
- посторонние раздражители очень легко отвлекают его внимание;
- ребенок не желает выполнять задания, требующие концентрации внимания;
- во время игры и при выполнении задания ребенок с трудом удерживает внимание.
- ребенок постоянно разговаривает;
- не может усидеть на одном месте;
- он не играет тихо и спокойно;
- очень много бегает, ерзает, крутится;
- вмешивается в разговор окружающих без приглашения;
- с трудом может дождаться своей очереди, чтобы сделать что-то;
- начинает отвечать, не дослушав вопрос.

При этом диагноз ставится специалистом, и только тогда, когда отмечается проявление не менее чем пяти критериев, из приведенных выше.

КАК ПЕДАГОГ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Не смотря на то, что проблемой детской гиперактивности занимается довольно широкий круг специалистов: дефектологи, психологи, педагоги, логопеды, психиатры, большинство воспитателей в дошкольных учреждениях, учителей в школах и родителей считают, что гиперактивность вызывает у ребенка только проблемы с поведением. Многие вообще полагают, что такое поведение это просто-напросто невоспитанность. Кроме того, практически каждого ребенка, который неусидчив на занятиях, учителя сразу же относят в разряд гиперактивных детей. Однако синдром дефицита внимания и гиперактивности- это медицинский диагноз, поставить его может только специалист. Решить, что ребенок действительно страдает данным синдромом, доктор может лишь после проведения специальных диагностических мероприятий. При этом излишняя двигательная активность является далеко не главным критерием. Специалисты отмечают, что причинами гиперактивности ребенка являются патология беременности, родов, а также инфекционные заболевания, которыми ребенок болел в раннем возрасте. Так, асфиксия во время родов, внутриутробное кислородное голодание, нейроиммунный конфликт между матерью и ребенком являются факторами, провоцирующими в последующем развитие синдрома гиперактивности.

Свою работу с гиперактивным ребенком педагог может выстроить по трем направлениям:

1. Стимулирование развития функций, дефицит которых наблюдается (внимание, контроль поведения, двигательный контроль).
2. Отработка конкретных способов взаимодействия с окружающими людьми.
3. Работа с негативными эмоциями, в частности с гневом.

Коррекционная деятельность может идти параллельно сразу по всем направлениям, или по одному конкретному.

РАЗВИТИЕ ДЕФИЦИТАРНЫХ ФУНКЦИЙ

Развивая дефицитарные функции, стоит проводить работу поэтапно. Начинать можно с развития какой-либо одной функции. Ведь таким детям трудно быть и внимательными, и спокойными одновременно. Поэтому если педагогу

важно, чтобы ребенок был спокоен на занятии, то не стоит ждать от него больших результатов и аккуратности при выполнении заданий. Если же главное получить значимый результат работы, то не обращайте внимания на двигательную активность ребенка. И только лишь когда в процессе коррекции удалось добиться устойчивых и положительных результатов по тренировке какой-то одной функции, можно перейти к тренировке одновременно двух. Как правило, начинать стоит с тренировки внимания. Затем следует работать над снижением импульсивности и контролем над поведением.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

На сегодняшний день существует масса игр для развития внимания ребенка. В частности педагоги и родители могут пользоваться следующими:

- **«Последний из могикан»**, когда ребенку предлагается поиграть в индейца. Для того чтобы не пострадать от рук неприятеля или хорошо поохотиться, индеец должен быть очень внимательным к звукам, окружающим его. Пусть малыш закроет глаза и постарается услышать все звуки в помещении и за его пределами. Взрослый может специально создавать шумы и звуки.
- **«Корректор»**. Такая игра дает ребенку возможность почувствовать себя взрослым. Расскажите ему о работе корректора, о том, как важно, чтобы в тексте не было ошибок. Затем выберите страницу из книги, договоритесь, какая буква будет считаться «ошибкой» и пусть малыш последовательно вычеркивает эту букву в каждой строчке. Главное, чтобы эта игра длилась не более 10 минут. Если ребенок хорошо справился с заданием, обязательно нужно его похвалить.

Игры на расслабление

Причиной повышенной импульсивности и двигательной активности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности является их неспособность расслабляться. Поэтому взрослые обязательно должны научить детей приемам релаксации. Для этого можно использовать следующие игры:

- **«Прикосновение»**. Для проведения игры необходимы предметы из разных материалов: кусочки ткани и меха, деревянные вещи, вата, мягкая бумага. Взрослый раскладывает их на столе перед ребенком, чтобы тот мог их хорошо рассмотреть. После этого, малыш должен закрыть глаза и попробовать догадаться, каким из этих предметов взрослый до него дотронулся. Касания должны быть приятными и ласковыми.
- **«Солдат и тряпичная кукла»**. Суть данной игры заключается в попеременном сильном напряжении мышц и последующем расслаблении. Сначала ребенок должен представить, что он солдат, стоящий на плацу, вытянувшись в струнку. Пусть ребенок изображает военнослужащего, когда услышит слово «солдат». После того, как малыш постоял в напряженной позе, скажите «тряпичная кукла». Ребенок при этом должен наклониться вперед, так чтобы руки висели как тряпичные, и постараться максимально расслабиться. Чередуйте команды несколько раз, завершая игру фазой расслабления.

Игры для развития волевой регуляции поведения

Поскольку отсутствие достаточного контроля над собственным поведением является еще одной характерной особенностью гиперактивных детей, взрослым

стоит заниматься коррекционной работой, направленной на развитие волевой регуляции. С этой целью можно предложить поиграть с такие игры:

- «Молчу – шепчу – кричу». Дети, страдающие синдромом дефицита внимания и гиперактивности, с трудом могут контролировать свою речь. Эта игра позволяет научить ребенка осознанно регулировать громкость своей речи. Взрослый показывает ребенку специальный знак, ориентируясь на который он должен говорить то громко, то тихо, то молчать. Необходимо заранее оговорить, какой знак что означает. Лучше всего заканчивать игру на молчании, чтобы избежать излишнего возбуждения нервной системы.

- «Говори по сигналу». Общаясь с ребенком, взрослый задает ему вопросы. Однако отвечать малыш может только тогда, когда увидит специальный знак, например, когда взрослый примет определенную позу. Если же вопрос задан, но условного знака нет, ребенок должен молчать, как будто ничего не слышал.

ОТРАБОТКА КОНКРЕТНЫХ СПОСОБОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

На первом этапе работы стоит заниматься с ребенком индивидуально. Взрослый должен сначала научить ребенка слушать инструкции, понимать их. Для этого может потребоваться, чтобы малыш проговаривал их вслух. Кроме того, важно сформулировать систему правил поведения во время общения с другими людьми и во время выполнения задания. Важно добиться, чтобы ребенок усвоил эти правила. Затем скажите ему, за выполнение каких правил он получит поощрение. Система поощрения может быть следующей: ребенок получает жетоны за соблюдение правил каждые 15 – 20 минут. Полученные жетоны затем можно обменять на какие-либо награды. Инструкции, которые взрослый дает ребенку с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, должны быть предельно понятными и короткими, не более 10 слов. Педагог должен быть готов к тому, что такие дети могут попытаться манипулировать им, и сохранять спокойствие. Большое число людей вокруг может привести к перевозбуждению таких детей, поэтому желательно, чтобы они сидели на первой парте, видели перед собой только учителя.

После того, как первый этап преодолен, можно вовлекать ребенка в групповые виды деятельности. Для начала подойдут малые группы детей по 2 – 4 человека. Освоившись в малой группе, отработав правила поведения в коллективе, малыш способен участвовать в общих групповых играх. Если такую последовательность не соблюдать, то ребенок перевозбудится и переутомится, в конечном итоге потеряет контроль над собственным поведением.

РАБОТА С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

У детей, страдающих синдромом гиперактивности, при выполнении любой деятельности ведущим является эмоциональный компонент. И поскольку эмоции стимулируют деятельность, то волевой компонент уходит на второй план. Получается, что именно эмоции определяют поведение гиперактивного ребенка. Малыш может переживать целый спектр неприятных переживаний, и задача взрослого научить его справляться с ними. Для начала обсудите с малышом такие вопросы:

- Что тебя может разозлить?
- Как ты ведешь себя, когда злишься?

- Что ты переживаешь в состоянии гнева?
- Какие слова ты говоришь, когда ты злишься?

Чтобы преодолеть злость или гнев, взрослый может предложить ребенку использовать специальные психологические методики:

- Нарисуйте знак «СТОП» и скажите ребенку, что как только он начнет сердиться, пусть достает знак и сам себе вслух говорит «Стоп!». Тренироваться нужно в течение нескольких дней, чтобы закрепить навык.

- Чтобы научить ребенка спокойно общаться с другими людьми, можно поиграть в такую игру: взрослый берет интересный для ребенка предмет в руки. Задача ребенка спокойно уговорить взрослого отдать ему вещь. При этом взрослый это сделает тогда, когда захочет, а не по первому требованию. Ребенок может просить шепотом, одними жестами, ласковыми словами.

- Важно научить ребенка выражать гнев в приемлемой форме. Для этого научите его выражать гнев в словесной форме, используя такие фразы, как «Я расстроен, это меня обижает и т.д.». Для того, чтобы выплеснуть негативные эмоции, научите ребенка следующим приемам: кричать в пустую чашку, бросать резиновые игрушки в ванную с водой, лепить из пластилина неприятные переживания и разрушать их.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

Родители детей, страдающих синдромом дефицита внимания и гиперактивности, испытывают трудности при общении с ними. Одни из них борются с непослушанием ребенка при помощи строгих наказаний и увеличения запретов. Другие просто машут рукой на своего беспокойного ребенка, не обращают на него внимания, тем самым лишая его поддержки. Поэтому такие дети часто страдают от:

- Недостатка родительского внимания. Родители не стремятся вникать в проблемы ребенка, а лишь водят его по врачам, пытаясь решить проблему его поведения при помощи медицинских препаратов.
- Отсутствия достаточного контроля над поведением со стороны родителей. Взрослые должны составить список запретов и строго следовать ему.
- Отсутствия навыков управления гневом.

Педагог может помочь родителям, объяснив им, что:

- Ужесточение дисциплины не даст положительных результатов.
- С такими детьми необходимо спокойно и мягко общаться.
- Ни в коем случае не стоит кричать на такого ребенка и приказывать ему. Как, впрочем, использовать восторженный тон. Ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивности очень чувствителен к эмоциям окружающих его людей и быстро присоединяется к ним.
- Увеличение нагрузок ведет к переутомлению и капризам.
- Гиперактивные дети, как и любые другие, нуждаются в похвале и одобрении. Но похвала должна быть искренней.
- Ребенку нужно давать простые и четкие инструкции. Не стоит поручать ему несколько дел одновременно.
- Если есть система запретов, то их должно быть не очень много. При этом ребенок четко должен понимать, что будет в случае нарушения запрета. А взрослые не должны закрывать глаза на нарушения правил, оговоренных заранее. Не стоит

начинать запрет со слов «Нет» или «Нельзя». Из-за своей импульсивности такой ребенок, скорее всего сразу отреагирует на него негативно. Лучше предлагать ему альтернативные варианты деятельности взамен той, которая нежелательна.

- Если ребенку предстоит переключиться с одного вида деятельности на другой, то стоит предупредить его об этом заранее.
- Можно ограничить пребывание ребенка в местах скопления большого количества людей, чтобы не допускать его перевозбуждения.
- У такого ребенка должен быть четкий режим дня.
- Стоит ограничить занятия на компьютере и просмотр телевизионных передач.

В заключение хотелось бы добавить, что, несмотря на то, что гиперактивные дети доставляют взрослым много беспокойства, грамотный и здравый подход к коррекции их поведения может помочь свести к минимуму негативные проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности и успешно социализировать этих детей.

Список литературы

1. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб., 2000.
2. Монина Г. Б., Лютова-Робертс Е. К. Чутко Л. С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. Монография. СПб., 2007.
3. Ольшанская Е. В. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения, речи. Игровые задания. М., 2004.
4. Сиротюк А. Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. М., 2002.
5. Шевченко Ю. С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. СПб., 1997.
6. Широкова Г. А. Практикум для детского психолога: коррекционные игры, детская конфликтология, развивающие занятия. Ростов-на-Дону, 2006.