

Непоседы, или Как помочь гиперактивным детям

Особенности поведения гиперактивных детей



Он подвижен как ртуть. Не уследили – и он где-то наверху, откуда его можно снять только с помощью пожарной лестницы. Проникая во все щели, проваливаясь во все ямы, лазая по всем закоулкам, исследуя все чердаки и подвалы, за все, задевая и все опрокидывая, набивая себе синяки и шишки, носится он день-деньской по квартире, по двору, а без надлежащего надзора – и по улицам... Его руки в постоянном движении: что-то мнут, обрывают, вертят пуговицы, отковыривают краску на стене.

На месте ему не усидеть. Он даже стоит, переминаясь с ноги на ногу, и кажется, что еще миг – и он сорвется с места, умчится на край света. Он весь извертится, даже играя, слушая сказку, глядя на экран телевизора... У него все на коротком замыкании: увидел – схватил – побежал. Действует он, не задумываясь о последствиях... Наказания переносит легко... не помнит обиды, не держит зла... От избытка чувств не говорит, а кричит, доказывая, оправдываясь, споря... Заинтересовавшись чем-то, он забывает о предыдущем, ни одно дело до конца не доводит.

С таким ребенком хотя бы раз в жизни встречался каждый из нас. Это описание особенностей поведения гиперактивных детей. Существует ошибочное мнение, что гиперактивность – это поведенческая проблема, которая проявляется в распущенности, невоспитанности ребенка. Однако решающую роль в ее возникновении играют причины биологического характера – особенности функционирования мозговых структур. За общую активность человека отвечает такой отдел мозга, как ретикулярная формация. Повышенная функция этой структуры приводит к общей возбудимости, подвижности, отвлекаемости, импульсивности и эмоциональности ребенка. Почему у этих детей таким образом функционирует мозг, откуда берется эта повышенная активность ретикулярной формации? Существует несколько причин, среди которых специалисты отмечают особенности протекания беременности, родов, инфекции и др.

Но являются ли такие физиологические особенности развития ребенка залогом неблагоприятного развития? Есть ли у родителей и педагогов возможность каким-то образом повлиять на формирование личности взрослеющего человека? Конечно, есть. Ведь ребенок растет в социуме, он усваивает те нормы поведения, которые транслируют ему окружающие, действует в соответствии с теми правилами, которые формируют взрослые. Поэтому от психолого-педагогических воздействий родителей и педагогов будет зависеть, по какому пути пойдет развитие ребенка. Можно научить его управлять своими эмоциями и поведением, а можно пустить все на самотек, сказав себе, что «я ничего не могу изменить, такой уж он у меня уродился».

Другое дело, что, если ребенок имеет уравновешенный тип нервной системы, он не требует столько внимания и энергии, сколько приходится затрачивать на гиперактивного малыша. Но в этом и прелесть многообразия жизни, что вокруг нас разные дети, имеющие свои индивидуальные особенности. Одни дети спокойные и рассудительные, другие – веселые, позитивные, активные.

Правила, которые необходимо соблюдать взрослым

- *Не должно быть очень много требований и запретов со стороны взрослых.* Иначе ребенок их не запомнит и не сможет следовать. Например, можно заранее обсудить с ребенком, чего ему нельзя делать ни при каких условиях. Эти «запрещенные действия» можно сформулировать вместе с ребенком оформить их на отдельном листе в виде договора. При этом важно, чтобы их было не более 3–5.

- *Все инструкции, предъявляемые ребенку, должны быть четкими и понятными, обоснованы и обсуждены заранее.* Причем обсуждаются не только требования и ограничения (чего делать нельзя и почему), но и возможные последствия и санкции (наказания).

- *Указания должны быть короткими, немногословными (не более 10 слов).* Иначе ребенок «выключится» и не услышит вас. Именно поэтому нельзя ему давать сразу несколько заданий: «Иди убери игрушки, помой руки и скушай кашу». Каждое последующее указание нужно давать только тогда, когда будет завершено предыдущее. Выполнение заданий нужно обязательно проконтролировать.

- *Требования должны быть реальными, соизмеримыми с возможностями ребенка.* Не должно быть разрыва между словом и делом. Либо не озвучивайте угроз, которые вы не в состоянии выполнить, а если уж пообещали какие-то санкции, то терпите неудобства, но обязательно держите слово и исполняйте то, что посулили.

- *Необходимо соблюдать твердость и последовательность в своих действиях и требованиях.*

В противном случае ребенок становится жертвой настроения взрослого. И станет бояться не конкретного наказания, а эмоциональной вспышки родителя или педагога. Это приведет к увеличению уровня тревожности ребенка и, как следствие, к развитию лживости как средства самозащиты.

- *Требования всех членов семьи должны быть одинаковыми.* Например, недопустимо, чтобы бабушка

говорила, что можно сначала пойти погулять, отдохнуть, а потом заниматься, если мама озвучила другое условие – сначала занятия, а потом прогулки. При таком разногласии ребенок выберет то условие взрослых, которое ему будет более выгодно. Таким образом, родители должны между собой урегулировать разногласия, прежде чем предъявлять требования ребенку.



- *Обязательным является наличие четкого режима дня, расписания выполнения заданий, посильной физической нагрузки.* Для гиперактивных детей важно, чтобы они в одно и то же время вставали, шли гулять, обедали, играли, ложились спать и т.д. Очень полезны физические нагрузки, чтобы активный ребенок мог куда-то «выплеснуть» свою энергию. Это могут быть различные спортивные секции или просто подвижные игры на улице.

- *Необходимо регулировать нагрузку в соответствии с возможностями ребенка,* т.к. при увеличении нагрузок возникает переутомляемость, что ведет к отказу от занятий. Часто кажется, что такие дети никогда не устают. Однако это не так, просто их усталость проявляется в увеличении двигательной активности. Поэтому очень важно, чтобы ребенок днем лег поспать.

- *Стараться избегать ситуаций, которые могут приводить ребенка в возбуждение,* – избегать мест большого скопления людей, не приглашать домой много гостей.

- *Необходимо приучать ребенка доводить начатое дело до конца,* т.к. он достаточно быстро теряет интерес к какому-либо занятию и переключается на другое. Если уж записался в спортивную секцию, то должен проходить хотя бы 1 год, чтобы хоть чему-то научиться и понять, получается у него в этом виде спорта добиться каких-то результатов, пусть и небольших, или нет.

- *Важной является подготовка ребенка к новой деятельности или изменению ситуации.*

Гиперактивный ребенок нуждается в том, чтобы его заранее подготовили, настроили на то, как нужно себя вести в той или иной ситуации. Например, необходимо предварительно проговорить



правила поведения на празднике, у врача, в гостях. Эти дети очень эмоционально реагируют на различные события. Например, могут кричать, плакать, убегать при посещении врача. Чтобы таких реакций не возникало непосредственно в кабинете у доктора, нужно заранее подготовить ребенка, обсудить, что и как там будет происходить, успокоить его, дать ему какой-то предмет, который поможет справиться со страхом, обещать вознаграждение (не обязательно материальное) за смелость и выносливость. И потом обязательно похвалить, даже если с вашей точки зрения, ребенок не

очень успешно справился со своими эмоциями. То же касается и визита в гости. Если вы не хотите столкнуться с такой ситуацией, когда «все дети как дети», а ваш носится как неугомонный, то нужно (пусть даже в сотый раз!) повторить правила поведения в гостях перед выходом из дома. И затем необходимо помогать ребенку контролировать свою активность и эмоции. Если вы увидели, что он перевозбудился, отвлеките ребенка, переключите разговор на какую-нибудь нейтральную тему, дайте ему попить воды, чтобы он немного успокоился. Потом напомните о своих договоренностях, о том, как следует вести себя в гостях. Так как такому ребенку сложно быстро переключиться с одной

деятельности на другую, следует его заранее предупредить об этом. Например, сказать, что через 20 минут вам нужно будет уходить.

● *Обязательным является использование похвалы и других знаков внимания в общении с такими детьми.*

Гиперактивного ребенка достаточно часто ругают дома и в детском саду. От этого страдает его самооценка. Поэтому очень важно хвалить его и отмечать любые, даже незначительные, достижения и успехи, как в поведении, так и в обучении.



Развивающие занятия

Любые занятия с гиперактивными детьми рекомендуется проводить преимущественно **в игровой форме**. Это различные игры для развития внимания, функции контроля, навыков общения. Упражнения и игры, в которых участвует не один ребенок, а хотя бы двое, как правило, способствуют формированию еще и умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Любые дети с удовольствием играют в игры. И хорошо, если вы в своем запасе имеете большой набор игр и упражнений. Для развития внимания и навыков самоконтроля и управления своим поведением необходимо использовать главным образом **игры с правилами**.

Так как основными проблемами гиперактивных детей являются импульсивность, нетерпеливость, неумение слушать и удерживать в фокусе внимания какое-то задание, то именно игры с правилами способствуют формированию недостающих им умений контролировать и управлять своим поведением. Подходят любые игры с правилами (настольные и подвижные).

Подвижные игры. Все мы знаем и помним из своего детства много подвижных игр, в которые мы играли во дворе. Сейчас дети не так много играют, а именно игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте и способствует развитию всех психических функций. Вы сможете извлечь из памяти и передать своим детям много интересных игр.

Настольные игры. В продаже есть много разнообразных настольных игр, в которых необходимо действовать, следуя определенным правилам, например, передвигать фишку в соответствии с количеством очков, которые выпали при бросании кубика. Бывают простые настольные игры, в которых необходимо соблюдать только одно правило, например, передвигать фишку вперед на определенное количество шагов.

А могут быть более сложные игры, которые включают в себя несколько условий, например, двигать фишку вперед или возвращаться назад, набирать очки и т.д.

Естественно, что начинать необходимо с простых игр, и усложнять только при условии, что ребенок освоил предыдущий уровень сложности. Настольные игры еще хороши тем, что они не приводят гиперактивного ребенка в состояние возбуждения.

Если понаблюдать за поведением гиперактивного ребенка в то время, когда он играет в настольную игру, то будет понятно, насколько ему сложно не только усидеть на месте, но и отслеживать все действия и следовать правилам. Поэтому, если гиперактивный ребенок научился следовать всем правилам, которые необходимо соблюдать в настольной игре, – это большое его и ваше достижение.

Игры и упражнения

1. Игра «День-ночь», в которой по команде взрослого «Ночь» ребенок замирает в неподвижном состоянии, по команде «День» начинает двигаться.

2. Игра «Море волнуется». Здесь взрослый дает команды, в соответствии с которыми ребенок (группа детей) должен выполнять те или иные действия.

3. Игра «"Да" и "нет" не говорить. Взрослый задает различные вопросы: длинные и короткие. По условиям игры при ответах на вопросы ребенку нельзя использовать слова: «да» и «нет».

4. Упражнение «Что нового». Упражнение способствует развитию умения концентрировать внимание на деталях. Взрослый рисует на листе геометрическую фигуру, например круг или квадрат. Затем он пририсовывает какие-либо детали, создавая картинку. Ребенок закрывает глаза и, открывая их по команде взрослого, говорит, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

5. Упражнение «Найди 10 отличий». Такие задания направлены на развитие навыков концентрации внимания. Ребенку предлагаются две картинки, которые отличаются друг от друга десятью деталями. Такие картинки есть во многих детских журналах и книжках.

Вы можете придумывать свои игры или модифицировать описанные выше, добавляя в них новые нюансы и условия в соответствии с ситуацией и особенностями детей.

Эти дети имеют свои особенности психики, но они тоже хотят быть успешными и любимыми. Однако им сложнее, чем другим сосредоточиться, усидеть на одном месте, контролировать свои действия и эмоции. Им нужна помощь взрослых, которая выражается в правильных воспитательных воздействиях, готовности использовать различные обучающие, развивающие и коррекционные упражнения и игры для развития недостающих им функций.

