

Гиперактивность: как играть?

Импульсивность - это особенность поведения человека (или - в устойчивых формах - черта характера), заключающаяся в *склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций*. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все «за? и «против», он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях. Однако нельзя говорить об импульсивности как об изолированном проявлении эмоциональных нарушений. Импульсивность является одним из *проявлений синдрома дефицита внимания/ гиперактивности* (*гипер* - составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы; а слово «активный» означает «действенный», «деятельный»).

В психологическом словаре внешними проявлениями гиперактивности указываются невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Гиперактивности обычно сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка; при этом уровень интеллектуального развития детей не зависит от степени гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются у детей в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и т.д. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение,

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и к его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко, «ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться». Вот тут то и должны прийти на помощь воспитатель и психолог, которые - только в тесном контакте с родителями - могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей он доставляет окружающим. Однако это одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедрны взрослые, не способны скорректировать его поведение, а порой они даже становятся источником новых конфликтов. Кроме того, указанные выше формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, не удавалось еще никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним вполне посильная задача для взрослых.

Портрет гиперактивного ребенка

Наверное, в каждой группе детского сада есть дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Такие дети, естественно, создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям: они очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, что приводит к возникновению конфликтных ситуаций. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей:

«Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи,

проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов».

Вероятно, каждому воспитателю и учителю знаком этот портрет.

Как выявить гиперактивного ребенка

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу важно знать основные отличия по одной категории детей от другой.

Приведенная *таблица* поможет в этом. Кроме того, поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк, недоразумений. Чтобы выявить гиперактивного ребенка в группе детского сада, необходимо длительно наблюдать за ним, беседовать с родителями и педагогами.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность, Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности.

КРИТЕРИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СХЕМА НАБЛЮДЕНИЙ ЗА РЕБЕНКОМ)

Дефицит активного внимания

Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.

Не слушает, когда к нему обращаются.

С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.

.Испытывает трудности в организации.

Часто теряет вещи.

Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.

Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

1.Постоянно ерзает.

2.Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).

3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

4.Очень говорлив.

Импульсивность

Начинает отвечать, не дослушав вопроса.

Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает разговор.

Плохо сосредотачивает внимание.

Не может дождаться вознаграждения.

Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты: на некоторых занятиях спокоен, на других - нет; на одних занятиях успешен, на других - нет.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных выше признаков, можно предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок гиперактивен.

Очень часто педагоги задают себе вопрос: «Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности? Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придают значения возникшим проблемам, надеясь, что с возрастом все пройдет». В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к психологу или невропатологу. Согласитесь: ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно только убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста. Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются.

Особенно часто взрослые не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Выявить импульсивность можно с помощью анкеты. «Признаки импульсивности», которая рекомендована научно-методической комиссией Министерства образования Украины. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

ПРИЗНАКИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

Импульсивный ребенок всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).

У него часто меняется настроение. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.

Ему нравится работа, которую можно делать быстро. Обидчив, но незлопамятен.

Часто чувствуется, что ему все надоело. Быстро, не колеблясь, принимает решения.

Может резко отказаться от еды, которую не любит. Нередко отвлекается на занятиях.

Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ. Обычно уверен, что справится с любым заданием. Может наругать родителям, воспитателю.

Временами кажется, что он переполнен энергией. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит. Требуя к себе внимания, не хочет ждать. В играх не подчиняется общим правилам.

Горячится во время разговора, часто повышает голос. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой. Любит организовывать и предводительствовать.

Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы двое-трое взрослых, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15-20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7-14-0 средней, 1-6 баллов - о низкой.

Как помочь гиперактивному ребенку

Появление гиперактивного ребенка в группе детского сада сразу же осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести занятия, вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает воспитателя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы, поэтому сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы ребенок был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок, конечно, постарается какое-то время вести себя хорошо, но уже не сможет сосредоточиться на задании.

В другой раз в подходящей ситуации вы сможете тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания. Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше попытаться научить его выплескивать энергию приемлемыми способами: занимаясь плаванием, легкой атлетикой, танцами, спортивными и подвижными играми.

Конечно же, воспитатели детских садов и школьные учителя обязаны помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале занятия, а не в конце. Интересно, что ребенок, работая один на один с взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Нагрузка должна соответствовать возможностям ребенка. например, если дети в группе могут заниматься какой-либо деятельностью 20 мин., а гиперактивный ребенок работает продуктивно лишь 10 мин. не надо заставлять его продолжать занятие дольше. Пользы это не принесет. Разумнее переключить его на другой род деятельности: попросить полить цветы, накрыть на стол, поднять «случайно» оброненный карандаш и т.д. Если ребенок в состоянии продолжить занятие, можно разрешить вернуться к нему.

Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое.

Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.

В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может снизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие, повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

Современные программы воспитания и обучения в детском саду, по которым обучаются наши дети, усложняются год от года. Растет нагрузка, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 35 минут занятия детям приходится сменить род деятельности пять-семь раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует взрослый. Поэтому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятия. Помимо этого в группе детского сада на специальном стенде можно отметить основные моменты распорядка дня, очередность выполнения заданий, правила поведения. Причем и дошкольникам, и школьникам будет легче и удобнее воспринимать информацию, если для этой цели использовать не только слова, но и символы, понятные им.

Чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает сто от интересного дела, можно использовать не словесные сигналы, а к примеру, сигнал таймера, наведенного на определенный отрезок времени. О том, на какое время занести таймер и что необходимо сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее. В этом случае у него не возникает агрессии по отношению к воспитателю и он готов к перемене вида деятельности. Конечно, это не решит полностью проблемы, но поможет педагогу сохранить добрые отношения с ребенком.

Система поощрений и наказаний должна быть достаточно гибкой, но обязательно последовательной. И тут приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка: он не умеет долго ждать, поэтому и поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15-20 минут. Один из вариантов поощрения - выдача жетонов, которые в течение дня можно обменять на награды. Какие? Воспитатели могут узнать о том, что любят дети, беседуя с ними или попросив их выполнить рисунки па чему «Когда я счастлив», «Я счастлив, я доволен...».

Гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. В любой ситуации оставайтесь спокойными. Помните: нет хладнокровия - нет преимущества! Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до десяти). И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в нашей поддержке.

Правила работы с гиперактивными детьми

1. Работать с гиперактивным ребенком целесообразней в первую половину дня, а не вечером.
2. Уменьшать нагрузку ребенка следует по времени, но не облегчать ее. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
3. Быть артистичным, экспрессивным педагогом.
4. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
5. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
6. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
7. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
8. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
9. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
10. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

11..Предоставлять ребенку возможность выбора.

12Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать такие их особенности, как дефицит внимания, импульсивность, неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заостря внимание на деталях), быстрая утомляемость, неспособность дождаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную деятельность, в том числе в игры, целесообразно поэтапно: начинать с индивидуальной работы, затем привлекать к участию в деятельности в малых подгруппах и только после этого переходить к фронтальным видам работы, прежде всего к играм с четкими правилами, способствующим развитию внимания.

Тренировку отклоняющихся от нормы особенностей поведения тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствуют развитию одной особенности, например только внимания или только умения контролировать свои импульсивные действия и двигательную активность. Данные *табл.* могут стать отправной точкой, одним из примеров работы по подбору игр. Отдельные из них можно применять и при индивидуальной, и при групповой работе.

Поработав с одной особенностью и получив результаты, можно подбирать игры на выработку двух функций. Как уже отмечалось, начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог хорошо усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опыт участия в играх и упражнениях, направленных на одновременное развитие двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по отработке в одной игре всех трех функций.