

Гиперактивные дети.

В последнее время актуальной проблемой стало все чаще встречающаяся у детей гиперактивность, входящая в структуру гипердинамического синдрома. Хотя этот синдром называют гипердинамическим, т.е. синдромом повышенной двигательной активности, основным дефектом в его структуре является дефект внимания. Поэтому многие авторы используют понятие синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Социальная значимость проблемы определяется тем, что без своевременной и квалифицированной помощи у таких детей к подростковому возрасту может наблюдаться нарастание нарушений поведения.

Гипердинамический синдром проявляется в двигательном беспокойстве, неусидчивости, невнимательности, повышенной отвлекаемости. Интеллектуальные способности у этих детей могут быть различными, но, как правило, указанные проявления гиперактивности затрудняют интеллектуальную деятельность и замедляют развитие ребенка.

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей прежде всего являются патология беременности, родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша, генетическая обусловленность.

Детям дошкольного возраста диагноз гипердинамический синдром при первом обращении специалисты обычно не ставят, а наблюдают за ребенком несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок. При этом диагноз ставится только врачом и никак не на основе выраженных проявлений двигательной активности ребенка.

Диагностические критерии синдрома гипердинамичности.

Невнимательность

Из перечисленных ниже признаков хотя бы шесть должны сохраняться не менее 6 мес.:

- 1) Неспособность сосредоточиться на деталях.
- 2) Ошибки по невнимательности.
- 3) Неспособность вслушиваться в обращенную речь.
- 4) Неспособность доводить задания до конца.
- 5) Низкие организаторские способности.

- 5) Отрицательное отношение к заданиям, требующим умственного напряжения.
- 6) Потери необходимых предметов при выполнении задания.
- 7) Отвлекаемость на посторонние раздражители.
- 8) Забывчивость.

Гиперактивность и импульсивность

Из перечисленных ниже признаков хотя бы четыре должны сохраняться не менее 6 мес.:

- 1) Ребенок суетлив, не может сидеть спокойно, бесцельно ерзает, бегают, карабкается и т.п.
- 2) Вскрикивает с места без разрешения.
- 3) «Влезает» в разговор старших, занятия других детей.
- 4) Не может играть в тихие игры, отдыхать.
- 5) Выкрикивает ответ, не дослушав вопрос.
- 6) Не может дождаться своей очереди.

Дополнительные признаки:

- нарушения координации (выявляются примерно в половине случаев СДВГ), тонких движений, равновесия, зрительно-пространственной координации;
- эмоциональные нарушения (неуравновешенность, вспыльчивость, нетерпимость к неудачам);
- нарушения отношений с окружающими вследствие `плохого поведения`;
- парциальные задержки развития при сохранном интеллекте;
- нарушения сна

Особенности поведения:

- появляются до 8 лет;
- обнаруживаются по меньшей мере в двух сферах деятельности;
- не обусловлены психотическими, тревожными, аффективными, диссоциативными расстройствами и психопатиями;
- вызывают психологический дискомфорт и дезадаптацию;
- наличие невнимательности или гиперактивности и импульсивности (или всех этих проявлений одновременно), не соответствующих возрастной норме.

Портрет ребенка с СДВГ.

Дети с СДВГ уже с первых дней жизни ребенка часто имеют повышенный мышечный тонус, чрезмерно чувствительны ко всем внешним раздражителям (свету, шуму, духоте, температуре и т.п.), плохо спят, во время бодрствования подвижны, возбуждены. В 3-4 года отчетливой становится неспособность ребенка сосредоточенно заниматься чем-либо: он не может спокойно дослушать сказку, играть в игры, требующие даже минимального уровня произвольности деятельности.

Ребенок с СДВГ любопытен, но не любознателен. Он на все смотрит, все слушает, трогает, пробует, но все действия, как правило, беспорядочны. Его знания, рассуждения, умозаключения очень поверхностны, поскольку основополагающее детское «почему?» удовлетворяется первыми словами без попыток понять смысл. В результате формируется поверхностное представление о предметах и явлениях.

Ребенок с СДВГ всегда выбирает самые шумные игры. Он не может усидеть на месте даже во время приема пищи. Его руки постоянно в движении: что-то мнут, рвут, ломают, вертят пуговицы, отковыривают краску на стене. Часто проявляет агрессивность. Может часто ссориться со сверстниками и тут же мирится с ними. От избытка чувств не говорит, а кричит. Это самый шумный ребенок в коллективе.

В школьном обучении у таких детей встречаются нарушения чтения, правописания, письменной графики. Они могут трудно адаптироваться к школе, плохо входить в детский коллектив, часто имеют разнообразные проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.

Все это осложняет положение ребенка в коллективе сверстников и не может не сказаться на успешности обучения и формировании соответствующего поведения. Быстрые и импульсивные дети не умеют сдерживать свои желания, организовать поведение. В любой ситуации доставляют окружающим много хлопот. Деадаптирующие особенности поведения таких детей свидетельствуют о недостаточно сформированном самоконтроле.

Гиперактивный ребенок либо продолжает бесцельные действия, либо назойливо переспрашивает, что и как делать. Несколько раз в ходе выполнения задания он меняет цель, а в некоторых случаях может и вовсе забыть о ней. Во время работы часто отвлекается, причем нередко по поводам, совершенно не связанным с выполнением деятельности. Ребенок не пытается хоть как-то организовать свою работу, чтобы облегчить выполнение задания, не использует предложенные средства, поэтому допускает много ошибок, которых не видит и не исправляет.

Гиперактивный ребенок постоянно находится в движении, независимо от того, чем он занимается. Однако результат такой

активности не всегда имеет высокое качество, а многое начатое просто не доводится до конца.

Внешне создается впечатление, что ребенок очень быстро выполняет задание, и, действительно, быстрым и активным является каждый элемент движения, но в целом у него много лишних, побочных, ненужных движений.

Дефицит внимания, контроля и самоконтроля подтверждается и другими особенностями поведения: перескакиванием с одного дела на другое, недостаточно четкой пространственной координацией движений (заезжает за контуры рисунка, задевает при ходьбе за углы). Тело ребенка как бы не "вписывается" в пространство, задевая предметы, натываясь на простенки, дверные проемы.

Помимо повышенной двигательной активности и недостаточно сформированных действий самоконтроля в картине синдрома СДВГ важное место занимают нарушения в эмоциональной сфере.

Дети этого типа часто или возбудимы, или внутренне напряжены. Для них характерны смена настроений, переживание, чувства страха, проявления тревожности, негативизма. Обследования подтверждают, что эти дети бедны эмоциональными ощущениями: у них не выразительны в цветовом отношении рисунки, стереотипны и поверхностны образы; беден эмоциональный отклик на музыкальные, художественные произведения; неглубоки эмоциональные проявления по отношению к другим людям.

Роль семьи в воспитании гиперактивных детей.

Роль семьи, и, прежде всего эмоциональной связи ребенка с матерью, в закреплении, а иногда и в возникновении гиперактивности как определенного способа взаимодействия ребенка с миром очень высока. Именно неудовлетворенность ребенка общением с близкими взрослыми может нередко являться причиной такого поведения, ибо взрослый для ребенка – центр его эмоциональной жизни: отношений, контактов с другими людьми, привязанностей.

Мамы гиперактивных детей очень часто не выдерживают бурного темперамента, чувствительности и эмоциональности своих детей и прибегают к угрозам "лишения любви", воздействуя, таким образом, на неокрепшие чувства ребенка, манипулируя ими и создавая основу для возникновения тревоги, беспокойства и страха.

Во многих же семьях гиперактивные дети находятся под неослабным контролем матери, но именно поэтому у них плохо развиваются чувства независимости и самостоятельности. Матери, контролируя, дают больше указаний, но менее ласковы к детям, мало поощряют и хвалят их.

Результатом же этого становятся чаще всего неумеренное

ужесточение режима воспитания, иногда жалость, апатия от ощущения безысходности или, наоборот, чувство вины за неправильное воспитание. Создается ситуация, когда в процессе воспитания ребенок получает значительно больше негативных, чем позитивных, воздействий. Его часто наказывают, начинают сомневаться в его способностях, постоянно указывают на ошибки, а иногда начинают считать неполноценным.

В некоторых случаях дети с гиперактивностью могут провоцировать родителей к резко агрессивному отношению, особенно если сами родители неуравновешенны и неопытны. То есть, с одной стороны, гиперактивность у детей может быть сильно выражена из-за недостаточного или неадекватного воспитания, а с другой стороны, ребенок с гиперактивностью сам создает условия, которые становятся причиной трудностей взаимоотношений в семье, вплоть до ее распада.

Гиперактивные дети имеют огромный дефицит физического и эмоционального контакта с матерью. В силу своей повышенной активности они как бы сами "уходят", отстраняются от таких контактов с матерью, но на самом деле глубоко нуждаются в них. Из-за отсутствия этих важных контактов чаще всего и возникают нарушения в эмоциональной сфере: тревожность, неуверенность, возбудимость, негативизм. А они, в свою очередь, отражаются на умении ребенка контролировать себя, сдерживаться, быть внимательным, переключаться на другое.

Рекомендации для родителей и педагогов.

Родители гиперактивных детей часто испытывают огромные трудности в их воспитании. Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Необходимо также позаботиться о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным — не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, а там, где ребенок мог бы заниматься без помех. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и

наказаний. Как уже отмечалось выше, требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания общего характера : «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место» (т.е. что-то очень узкое, конкретное). На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две—четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

Чтобы предупредить социальную и школьную дезадаптацию, с расторможенностью ребенка необходимо бороться еще до того, как он научится ходить, четко разграничивая целенаправленную активность и бесцельную подвижность.

Поскольку врожденные особенности нервной системы не позволяют ребенку обуздать избыточную двигательную активность, ее надо четко направлять и организовывать с раннего возраста. Именно организация двигательной активности является основной задачей борьбы с расторможенностью. Вся организация деятельности гиперактивного ребенка (игровой, трудовой, учебной и т.п.) осуществляется как бы на бегу, что требует значительной самоотдачи от педагогов и родителей. Таким детям очень полезно заниматься ритмикой, хореографией, танцами. Очень полезно играть с ребенком в спортивные игры с правилами (кроме травматичных видов), поскольку они требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Полезным для гиперактивных детей видом спорта является плавание. Плавание полезно для здоровья, оно служит хорошей закалкой для организма, кроме того, водные процедуры снижают возбудимость нервной системы, что так необходимо гиперактивным детям. Другим полезным для гиперактивных детей спортом являются все восточные единоборства, поскольку они прививают навыки самоконтроля и дисциплины.

Таким образом, бесцельная подвижность должна перейти в целенаправленную активность.

Ограничение же активности ребенка является неверным решением, оно может повлечь за собой совсем нежелательные результаты.

Когда ребенок устал от беготни, его следует сажать с собой за стол, занимая делом в соответствии с возрастом. При этом давайте ребенку только одно задание, чтобы он смог его завершить. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Он может строить, конструировать, лепить, рисовать и т.п. Пусть убедится, что эти занятия так же интересны, как и подвижная игра. Усидчивость постепенно станет для него привычкой. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению у него самоконтроля и

нарастанию гиперактивности.

Режим дня гиперактивного ребенка выстраивается таким образом, чтобы он не позволял ему слоняться без дела. Бесцельное времяпрепровождение необходимо не допускать и решительно пресекать.

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя или учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок 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. 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

Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Например, если дети в группе детского сада могут заниматься какой-либо деятельностью 20 минут, а гиперактивный ребенок работает продуктивно лишь 10 минут, 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 так далее. А если ребенок в состоянии будет продолжить занятие, можно разрешить вернуться к нему.

Школьный урок продолжается 40—45 минут, и любой ребенок должен подчиняться режиму. К сожалению, гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение такого длительного отрезка времени. Ему будет легче, если урок разделить на короткие периоды. Например, после выполнения 2—3 заданий, можно поиграть с детьми в какую-либо игру, провести физкультминутку или сделать гимнастику для пальцев.

За время школьного урока ученикам нередко приходится очень часто менять виды деятельности. Гиперактивным детям сложно очень быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Учитель в школе за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить: «Осталось 3 минуты».

Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного и понятного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, к примеру, сигнал таймера, заведенного на определенный отрезок времени. О том, на какое время завести таймер и что необходимо будет сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее. В этом случае у него не возникает агрессии по отношению к педагогу, и он готов к перемене вида деятельности.

Помимо этого, в группе детского сада или в классе 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 детям.

Кроме того, когда педагог дает детям новое задание, он может попросить именно гиперактивного ребенка «озвучить» правило его выполнения, рассказать сверстникам, как и что надо сделать. Если ребенок уже умеет писать, пусть он напишет правило (инструкцию) на листе бумаги для себя и поместит его на видном месте.

В процессе работы, если ребенок нарушит одно из правил, установленных им же самим, взрослый может без лишних слов указать ему на список правил. Свод правил может иметь постоянное название, например, «Советы самому себе». Инструкции должны быть очень конкретными и содержать не более десяти слов.

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. Конечно же предварительно нужно подумать, чем можно наградить ребенка?

Поскольку гиперактивный ребенок очень импульсивен, его активные действия могут вызвать слишком эмоциональные реакции 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, сделайте глубокий вдох и медленный выдох). И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в вашей поддержке.

Рекомендации для взрослых (правила работы с гиперактивными детьми)

Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.

Делить работу на более короткие, но более частые периоды.
Использовать физкультминутки.

Работа по развитию внимания, усидчивости должна проводиться поэтапно. Начиная с развития одной отдельной функции. Так можно снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

Предоставлять ребенку возможность выбора.

Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

Дорогие родители! Поиграйте со своим ребенком

«**Найди отличие**» Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Ребенок, взглянув на рисунок, должен сказать, какие изменения произошли.

«**Кричалки—шепталки—молчалки**» Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» — синяя ладонь — дети должны замереть на

месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

«Разговор с руками» Если Ваш ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

«Говори!» Скажите ребенку следующее. «Миша, я буду задавать тебе простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (взрослый делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в комнате потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д.»

«Где чей домик?» . Предложите ребенку рисунок с изображением семи разных зверюшек, каждая из которых спешит в свой домик. Линии соединяют животных с их домиками. Нужно определить, где, чей домик, не проводя карандашом по линиям. Если же задание сложно для малыша, тогда разрешите со временем отложите карандаш в сторону. Можно поиграть и так. Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Малыш внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если малыш сбивается, повторите игру с начала.

В другой раз предложите, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение. Такие и подобные им упражнения развивают внимательность, быстроту распределения и переключения внимания, а кроме того, расширяют кругозор и познавательную активность ребенка. Хорошо проводить такие игры с несколькими детьми, желание, азарт и приз победителю сделают их еще более увлекательными.

Для развития устойчивости внимания дайте ребенку небольшой текст

Хотите узнать своего ребенка, понаблюдайте за ним и ответьте на вопросы анкеты.

Признаки импульсивности (анкета) Импульсивный ребенок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).

2. У него часто меняется настроение.

3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.

4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.

5. Обидчив, но не злопамятен.

6. Часто чувствуется, что ему все надоело.

7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.

8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.

9. Нередко отвлекается на занятиях.

10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.

11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.

12. Может наругать маме, папе, бабушке, дедушке, воспитателю.

13. Временами кажется, что он переполнен энергией.

14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.

15. Требуя к себе внимания, не хочет ждать.

16. В играх не подчиняется общим правилам.

17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.

18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.

19. Любит организовывать и предводительствовать.

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

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2—3 взрослых человека (родители), 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 — о средней, 1—6 баллов — о низкой.