Гиперактивный ребенок

Термин «гиперактивность» до сих пор не имеет однозначного толкования. К внешним проявлениям гиперактивности многие авторы относят невнимательность, импульсивность, повышенную двигательную активность.

Существует много мнений о причинах гиперактивности ребенка. Среди них могут быть генетические факторы, родовые травмы, инфекционные заболевания и др. Подробные сведения о гиперактивности можно почерпнуть, например, из книг В. Оклендер «Окна в мир ребенка» (М., 1997); Ю.С. Шевченко «Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом» (М., 1997).

Диагноз «гиперактивность» ставит невропатолог, у некоторых детей он отмечен в медицинской карте. Опытный педагог в самом начале своей работы с таким ребенком дает рекомендации его родителям.

Если диагноз отсутствует, а у ребенка день за днем проявляются признаки гиперактивности, то педагог и другие сотрудники образовательного учреждения (психолог, медицинские работники, методист, музыкальный руководитель) должны вести за ним целенаправленное наблюдение.

Затем педагог (или психолог) может в тактичной форме порекомендовать родителям ребенка обратиться к детскому невропатологу.

У гиперактивных детей отмечаются некоторые поведенческие особенности: беспокойство (69,7%), невротические привычки (69,7%), нарушения сна (46,3%), аппетита (35,9%), тики, назойливые движения, двигательная активность и неловкость и т.д.

Быстрые и импульсивные дети не умеют сдерживать свои желания, организовать поведение. В любой ситуации доставляют окружающим много хлопот.

Гиперактивные крайне "неудобны" для воспитателей, учителей и даже родителей. Данный вариант развития ребенка становится весьма распространенным в дошкольном учреждении и в школе. Дезадаптирующие особенности поведения таких детей свидетельствуют о недостаточно сформированных регулятивных механизмах психики, и прежде всего самоконтроля как важнейшего условия и необходимого звена в генезисе произвольных форм поведения.

По данным психолого-педагогической литературы, в описании таких детей употребляются термины: "подвижные", "импульсивные", "шустрики". Некоторые авторы используют и такие словосочетания, как "моторный тип развития", "дети с повышенной активностью", "дети с повышенной аффективностью".

Ребенок становится "трудным" не потому, что у него снижена интеллектуальная активность, а потому, что нарушается структура темперамента и, следовательно, поведения, причина которого в особенностях его воспитания, взаимоотношениях с родителями, и прежде всего с матерью.

Гиперактивного ребенка (а бывает, что их двое, трое и больше в группе) можно заметить, если понаблюдать, как дети приступают к деятельности. Такой ребенок начинает выполнять задание, не дослушав инструкцию до конца, но через некоторое время, когда другие дети обычно уже активно включаются в работу, он не знает, что нужно делать.

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 результативность подобной "брызжущей" 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 и даже каких-то навязчивых 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, натыкаясь на простенки, дверные проемы. Несмотря на то, что нередко у таких детей "живая" мимика, быстрая речь, подвижные глаза, они часто оказываются как бы вне ситуации: застывают, выключаются, "выпадают" из деятельности и из всей ситуации, то есть "уходят" из нее, а затем, спустя некоторое время, снова в нее "возвращаются".

Важное значение и для понимания природы гиперактивного поведения детей, и для коррекции отдельных ее проявлений являются разнообразные симптомы и нарушения эмоциональной сферы.

Во-первых, дети этого типа часто или возбудимы, или внутренне напряжены. Для них характерны смена настроений, переживание, чувства страха, проявления тревожности, негативизма.

Во-вторых, 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.

В-третьих, чему следует уделить особое внимание, подобная картина эмоционального поведения дошкольника может быть существенно дополнена изучением эмоциональной взаимосвязи между ребенком и близким взрослым, в первую очередь между ребенком и матерью.

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.

Психологи выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей.

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.

2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).

5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.

6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

9. Не может играть тихо, спокойно.

10. Болтливый.

11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.

14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

– чрезмерная двигательная активность;

– импульсивность;

– отвлекаемость-невнимательность.

Воспитатель может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок является гиперактивным, если наличествуют по меньшей мере восемь из всех симптомов.

Так, имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, имеют некоторые другие отклонения от средних возрастных характеристик, что приводит к отсутствию у них интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит, и будущей или настоящей учебной деятельности.

В повседневном поведении им свойственны непоследовательность, импульсивность, непредсказуемость. Все это делает их нежелательными членами детского коллектива, осложняет взаимодействие со сверстниками, а дома с братьями, сестрами, родителями.

Как помочь гиперактивному ребенку

Помня об индивидуальных особенностях гиперактивных детей, целесообразно работать с ними в начале дня, а не вечером, уменьшить их рабочую нагрузку, делать перерывы в работе. Перед началом работы (занятий, мероприятия) воспитатель может провести индивидуальную беседу, заранее оговорив правила, за выполнение которых ребенок получает вознаграждение (не обязательно материальное). Гиперактивного ребенка необходимо чаще поощрять. Например, каждые 15—20 минут выдавать ему жетоны, которые в течение дня он может менять на «награды»: право идти на прогулку в первой паре, дежурство во время обеда и др.

Воспитателю необходимо помнить, что все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими (не более 10 слов).

Зачастую гиперактивные дети склонны к манипулированию родителями и воспитателями. Чтобы не допустить этого, взрослый должен помнить: в любой ситуации ему нужно сохранять спокойствие.

Игровые приемы работы с гиперактивными детьми

При подборе игр следует учитывать такие индивидуальные особенности гиперактивных детей, как неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции. В игре гиперактивному ребенку трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем подключать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм.

Игра «Ласковые лапки»

Эта игра снимает напряжение, снижает агрессивность, развивает чувственное восприятие, способствует гармонизации отношений между ребенком и взрослым.

Содержание игры

Взрослый кладет на стол 6–7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату. Ребенку предлагается оголить руку по локоть. Воспитатель объясняет ему, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» прикасается к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком ролями.

Упражнение «Звуки прибоя»

(На релаксацию)

Звучит медленная музыка.

Дети лежат на ковре.

Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги — нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох — выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди — становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

Советы родителям гиперактивного ребенка.

Ø Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, какими бы незначительными они ни были. Используйте гибкую систему поощрений и наказаний. Ведите бальную или знаковую систему вознаграждений. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

Ø Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить "нет", "прекрати", "нельзя". Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности. Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка. Нет хладнокровия – нет преимущества.

Ø Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от проявления личностных качеств ребенка, например: "Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому".

Ø Предлагайте ребенку очень четкое расписание повседневных дел. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребенок все равно будет его нарушать. Такая организация жизни позволит ему обрести уверенность в себе и он сможет в будущем создать собственную структуру организации своей жизни.

Ø Учите ребенка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять то, что надо. Для закрепления результатов в обучении используйте его зрительные, слуховые и кинестетические способности. Для закрепления навыков и умений вашему ребенку требуется больше времени, чем здоровым детям. Проявляйте терпение, повторяйте обучение снова и снова.

Ø Постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в оформлении этой комнаты. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребенок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничто не отвлекает его. Ребенок, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.

Ø Предлагайте ребенку не больше одного дела на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его способностям. Когда ребенок садится за домашние задания, выключайте радио и телевизор.

Ø Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем. Следует отмечать и хвалить его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Ø Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребенка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию. В этих случаях полезно увести его на несколько минут из зоны конфликта в его комнату.

Ø Избегайте большого скопления людей, шумных компаний. Ограничивайте число товарищей по играм до одного, или самое большее, двух человек одновременно – из-за того, что ребенок слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль над ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, действующие в вашем доме.

Ø Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Ø Предоставляйте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Ему полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.