

Гиперактивный ребенок

Даже беглый просмотр названий выпускаемых ныне книг по психологии создает впечатление, что самой распространенной на сегодняшний день формой хронических нарушений поведения в детском возрасте является синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). По разным данным, его частота среди детей дошкольного и школьного возраста составляет от 4 до 9%! Значит, в каждом классе из 25 человек весьма вероятно присутствие 1 — 2 гиперактивных детей! У многих учителей такие дети влияют и на поведение всего класса...

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью характеризуется нарушениями со стороны **внимания**, двигательной расторможенностью (**гиперактивностью**) и **импульсивностью** поведения. Кроме того, для большинства детей с этим синдромом характерны недостатки координации движений, несформированность мелкой моторики (что выражается в двигательной неловкости, неуклюжести). Так, у них возникают сложности при завязывании шнурков, застегивании пуговиц, использовании ножниц, освоении навыков рисования и письма.

Симптомы СДВГ, как правило, отмечаются окружающими ребенка взрослыми в дошкольном возрасте, лет с четырех. Дома дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью часто страдают от постоянных сравнений с сиблингами (братьями и сестрами) или знакомыми сверстниками, которые демонстрируют позитивное поведение и успехи в обучении. Родителей раздражает их беспокойность, навязчивость, эмоциональная неустойчивость, недисциплинированность, неаккуратность. Такие дети не в состоянии ответственно относиться к выполнению повседневных поручений, оказывать посильную помощь родителям. При этом замечания и наказания не приводят к желаемым результатам. Также могут наблюдаться упрямство, вспыльчивость и агрессивность.

Но вот ребенок становится старше и поступает в школу... Для тех родителей, которые прежде были терпеливыми и принимали чадо безусловно, тут все только начинается!

Ведь никак нельзя оставить без внимания тот факт, что у школьника возникают более серьезные сложности и новые конфликты: трудности освоения школьных навыков и слабая успеваемость сочетаются с неуверенностью в себе и заниженной самооценкой, наблюдаются проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками и учителем, усиливаются нарушения поведения.

Именно в школьные годы чаще всего обнаруживаются нарушения внимания в связи с повышением требований к данной функции в процессе обучения. При этом большинство таких детей имеют хороший общий уровень интеллектуального развития, о чем свидетельствуют результаты тестирования. Тем не менее, во время уроков им сложно справиться с предлагаемыми заданиями, так как они испытывают трудности в организации и завершении работы. Такие дети очень скоро выключаются из процесса выполнения задания. Их письменные работы выглядят неряшливо и пестрят ошибками, которые могут быть результатом невнимательности, невыполнения указаний учителя или простого угадывания ответа без анализа всех возможных вариантов.

Гиперактивность детей с синдромом дефицита внимания характеризуется тем, что они чрезвычайно подвижны, все время бегают, крутятся, пытаются куда-то забраться.

Родители описывают их «постоянно двигающимися, как будто бы к ним прикрепили мотор», неспособными усидеть на месте. Их избыточная моторная активность бывает бесцельной, не соответствующей требованиям конкретной обстановки. Причем многие родители считают, что подобное поведение – следствие избытка энергии. Но беготня для гипердинамического ребенка – это именно разрядка, а вовсе не конструктивная активность.

Если его напугать, взволновать, обидеть, он и будет бегать, кричать, стучать ногами. «Бестолковая суета» - его реакция на внезапно изменившуюся, а значит, потенциально опасную ситуацию. Гиперактивность проявляется не просто избыточной двигательной активностью (которая отмечается даже в часы сна), но также беспокойством, посторонними движениями во время выполнения заданий, требующих усидчивости (ребенок ерзает на стуле, не в состоянии удержать неподвижными руки и ноги).

Существует возрастная динамика проявления гиперактивности: пик ее приходится на старший дошкольный и младший школьный возраст. В более старшем возрасте она проявляется неусидчивостью, суетливостью, признаками двигательного беспокойства (крутится, вертится, сидя на стуле; постоянно что-то теребит руками, трясет ногами).

Импульсивность обычно наблюдается у гиперактивных детей как в разнообразных повседневных ситуациях, так и при выполнении школьных заданий. Она выражается в том, что ребенок часто действует, не подумав. На уроках он с трудом дожидается своей очереди, перебивает других, на вопросы отвечает невпопад, не выслушивая их до конца. Он может без разрешения учителя вставать со своего места в классе, вмешиваться в разговор или работу находящихся рядом людей, во время игр со сверстниками бывает не в состоянии следовать правилам. Из-за импульсивности гиперактивные дети склонны к травматизации, т.к. чаще всего не задумываются о последствиях своих поступков. Именно эти дети в раннем возрасте выпадают из колясок в присутствии матери, невообразимым способом выламывают прутья из детских кроваток и ранят себя ими, выливают на себя кастрюли с горячим супом, роняют тяжелую домашнюю технику и перерезают электрическую проводку...

Нарушения внимания проявляются в трудностях его удерживания (ребенок несобран, не может самостоятельно довести выполнение задания до конца), повышенной избирательности внимания (неспособен более нескольких минут сосредоточиться на неоднократно повторяющейся, трудной, не приносящей сиюминутного удовлетворения деятельности), выраженной отвлекаемости, с частыми переключениями с одного занятия на другое.

К подростковому возрасту гиперактивность у детей с синдромом дефицита внимания значительно уменьшается или исчезает. Однако нарушения внимания и импульсивность в большинстве случаев продолжают сохраняться вплоть до взрослого возраста. При этом возможно нарастание нарушений поведения, агрессивности, трудностей во взаимоотношениях в семье и школе, ухудшение успеваемости. По данным некоторых исследователей, нарушения познавательных функций и поведения продолжают сохраняться почти у 70% подростков и более чем у 50% взрослых, которым в детстве ставился диагноз «синдром дефицита внимания с гиперактивностью».

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач.

1. Стабилизация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно предупредить возникновение новых конфликтных ситуаций. Возможно, для решения этой непростой проблемы будет лучше обратиться за помощью к специалисту. Ведь часто в семье, где растет гиперактивный ребенок, вокруг него возникает излишнее напряжение, образуется замкнутый круг, из которого с каждым годом все труднее выбраться...

Улучшение состояния ребенка с СДВГ зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от позитивного, уравновешенного и последовательного отношения к нему. Близким ребенка требуется разъяснить его проблемы, чтобы они поняли: его поступки не являются умышленными, и в силу своих

личностных особенностей он не в состоянии управлять возникающими сложными ситуациями. Причем хорошо понимать, что происходит с ребенком, должны все без исключения члены семьи, чтобы придерживаться единой тактики воспитания.

В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и предъявления повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с педантичностью, жесткостью и наказаниями – с другой. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на его здоровых сверстников.

Необходимо избегать переутомления ребенка, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей – рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером.

Гиперактивному ребенку как воздух необходим строгий режим дня, осуществляемый ежедневно и неизменно, олицетворяющий постоянство условий существования.

2. Не жалейте усилий на то, чтобы сформировать у ребенка навыки послушания, аккуратности, самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела; развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов. В процессе подготовки школьных уроков один из родителей должен заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку встать из-за стола, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам.

Каждый раз ребенку следует давать не более 1-2 инструкций, которые должны носить конкретный характер.

Эффективный способ напоминания для детей с нарушениями внимания, памяти и трудностями самоорганизации – это развешивание специальных листов-памяток. Выберите два наиболее важных дела в течение дня, которые ребенок может успешно выполнить. После этого напишите напоминания об этих делах на листах. Листы вывешиваются на специальной «доске объявлений» в комнате ребенка или, как вариант, на холодильнике. На листах-памятках полезно дать информацию не только в письменной, но и образной форме, т.е. можно сделать рисунки, соответствующие содержанию предстоящих дел (например, «Помой посуду» – изображение тарелки). После выполнения соответствующего поручения ребенок должен сделать на листе специальную пометку.

Еще один способ воспитания навыков самоорганизации – применение цветовой маркировки. Например, если для занятий по разным школьным предметам завести тетради определенных цветов (зеленые по природоведению, красные по математике, синие по письму), то в дальнейшем их легче находить. Когда тетрадь будет закончена, ее можно положить в папку такого же цвета. При необходимости это поможет без лишних временных затрат найти записи по ранее пройденному учебному материалу.

Для наведения порядка в комнате также могут помочь цветные обозначения: ящикам письменного стола присвоить красный цвет, ящикам для одежды – синий, для игрушек – желтый. Значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, позволяет успешно решить поставленную задачу.

3. Как научить ребенка с гиперактивностью уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с людьми?

Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их выполнение. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию (временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, просмотр телепередачи, любимой игры). Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте замечания спокойно и доброжелательно.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбирать для преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени.

Для развития тонкой моторики и общей организации движений полезно включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, каратэ (но не силовой борьбой, боксом – т.к. они потенциально травматичны, а непосредственный телесный контакт приводит к перевозбуждению).

4. Призовите на помощь специалистов и постарайтесь вместе установить контакт со школьными педагогами, ознакомить их с информацией о сущности и основных проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, об эффективных методах работы с гиперактивными учениками. Родителям не стоит испытывать чувство вины или опускать руки. Каждый ребенок имеет право на уважительное и психологически грамотное отношение к себе, не говоря уже о праве на среднее образование!

От педагога по возможности требуется игнорирование вызывающих поступков ребенка и поощрение хорошего поведения. Возможен выбор оптимального места в классе – в центре напротив доски и недалеко от стола учителя. У ребенка должна быть возможность быстрого обращения за помощью к учителю в случае затруднений.

Задания на уроках учителю следует предлагать постепенно, рассчитанные на определенные временные интервалы. Если ученику необходимо выполнить объемное задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, учитель периодически контролирует ход работы над каждой из них, внося требуемые коррективы.

Учителю желательно объяснять каждое задание по несколько раз (фразами-синонимами), пока он не будет уверен, что его поняли все дети.

Чтобы удерживать внимание гиперактивных детей, учитель может договориться с невнимательными учениками о специальных, известных только им «секретных знаках», которые он использует всякий раз, когда ребенок отвлекается и выключается из работы.

5. Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

Итак, всем, кто столкнулся с проблемой СДВГ, мы желаем оптимизма и терпения!