Непоседы, или как помочь гиперактивным детям

Особенности поведения гиперактивных детей

С гиперактивным ребенком хотя бы раз в жизни встречался каждый из нас. Гиперактивный ребенок не идет, а как-бы бежит рядом вприпрыжку. Уследить за ним очень сложно. Как правило, бабушки и мамы не справляются с ними, они не знают покоя ни дома ни на улице.

Гиперактивные дети слушают инструкции, но не слышат или сразу забывают. Наказывать их бесполезно. Обиды они не помнят, зла не держат, расстраиваются всего на несколько минут и тут же переключаются на другие дела, увлекаются каким-то интересным занятием, игрой. Их эмоции также подвижны, как и действия, они легко переходят из одного состояния в другое: плачут, ссорятся и через минуту уже смеются и мирятся.

Такие дети имеют много позитивных черт характера. Они «заряжены» положительными эмоциями, у них почти всегда солнечное, приподнятое настроение, они легко идут на контакт, поэтому с ними весело и приятно общаться. Гиперактивные дети быстро находят друзей, открыты для общения, позитивно настроены к людям. Они обладают харизмой, способностью заряжать окружающих позитивом и умением притягивать к себе детей и взрослых.

Выделяют три основных признака синдрома гиперактивности с дефицитом внимания:

• повышенная двигательная активность,

• импульсивность,

• отвлекаемость внимания. Впервые отмеченные признаки СДВГ начинают появляться у детей в возрасте 3–4 лет, но пик динамичности в поведении и эмоциях у таких детей приходится на возраст 6–7 лет. Именно с поступлением в школу наиболее ярко проявляются все проблемы, т.к. появляются дополнительные требования к поведению и выполнению учебных заданий.

В этот период у педагогов и родителей возникает много трудностей во взаимодействии с таким ребенком. Как привлечь их внимание к учебному материалу? Как удержать их на месте на протяжении всего урока? Как использовать их повышенную активность на перемене, чтобы она не принесла вреда ни самому ребенку, ни окружающим его детям? Вот далеко не все вопросы, которые возникают у взрослых в этот период.

К подростковому возрасту повышенная двигательная активность чаще всего исчезает, но импульсивность и дефицит внимания остаются.

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, эмоциональности ребенка.

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», или «от меня ничего не зависит, его плохо воспитали в семье».

Трудности обучения в школе

Рассмотрим основные трудности, возникающие у гиперактивных детей в процессе обучения, и возможные пути их преодоления. У гиперактивных детей существуют трудности в закреплении новых знаний и навыков, которые, для того чтобы быть усвоенными, нуждаются в отработке и фиксации. Школьник быстро понял способ решения задачи, на уроке легко справлялся с заданиями, а через неделю не может воспроизвести усвоенный метод решения. Это связано с нестойкостью следов восприятия информации, то есть информация как бы не фиксируется в памяти, а «улетучивается». Поэтому для лучшего закрепления учебного материала полезно возвращаться к уже освоенной теме для ее повторения. Если страдает внимание и усидчивость, то все, что ребенок слышит на уроке, «в одно ухо влетает, а в другое вылетает». И в сухом остатке откладывается в памяти небольшое количество информации. Поэтому дети с СДВГ для закрепления пройденного на уроке нуждаются в дополнительной проработке учебного материала дома.

Эффект обучения будет зависеть от совместных усилий педагога и родителей, от их готовности вложить свои силы и время в то, чтобы помочь такому ученику. Необходимо привлекать родителей к решению проблемы, брать их в союзники, рассказывать, как можно помочь ребенку дома.

Возникают особые трудности и при выполнении монотонной работы, требующей концентрации внимания и усидчивости. Через некоторое время ученик с СДВГ начинает отвлекаться сам и отвлекать всех детей вокруг. Можно, конечно, делать ему много замечаний и призывать к тому, чтобы он сконцентрировался, не мешал одноклассникам, но, как правило, такие увещевания оказываются безрезультатными. Поэтому педагогу, если он видит, что ребенок начал сильно отвлекаться, необходимо дать ученику возможность сделать паузу. Лучше попросить его вытереть доску, помыть тряпку, принести что-нибудь, пройтись по классу и собрать тетради и т.п.

Следующая трудность в обучении гиперактивных детей связана с тем, что у них речь опережает мысль, то есть они сначала говорят, делают, а потом думают. Чтобы снизить количество импульсивных, необдуманных ответов на уроке, можно заранее предупредить, что следующим будет отвечать этот ученик. Кроме этого, необходимо сделать паузу перед тем, как ребенок начнет отвечать..

Повышенная отвлекаемость на уроках не только сказывается на успехах в освоении учебного материала, но и формирует негативное отношение педагогов к детям с СДВГ. Хотя такие школьники очень бы хотели хорошо учиться и получать похвалу от взрослых за хорошее поведение и высокие показатели в учебе, но часто им это не удается.

Детям с СДВГ трудно делать домашние задания, т.к. многое их отвлекает: лай собаки за окном, включенный телевизор, разговор мамы по телефону и т.д. Поэтому важно создать для них максимально спокойную и тихую обстановку и ни в коему случае не отвлекать. Если уж он начал делать уроки, не надо звать его обедать, задавать какие-либо вопросы, предлагать сходить в магазин за хлебом, т.к. потом ему сложно будет снова включиться в работу.

От особенностей эмоционально-волевой сферы страдают не только окружающие, но и сами дети. Из-за импульсивности и гиперактивности им сложно выстраивать отношения со сверстниками, т.к. любую игру они могут превратить в беготню, борьбу, толкание, что другие дети часто воспринимают как драку и проявление агрессии. В связи с этим необходимо уделять дополнительное внимание обучению детей с СДВГ навыкам общения и взаимодействия со сверстниками, обращая внимание на то, что привлечь к себе внимание или включиться в игру с другими детьми можно и иными, более миролюбивыми способами.

Совершенно очевидно, что к ним не могут быть применены стандартные методы воспитания, здесь необходим особый подход с учетом их индивидуальных особенностей.

Диагностика синдрома дефицита внимания с гиперактивностью

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью диагностируется, если присутствуют по крайней мере 8 из 14 описанных ниже признаков, которые проявляются в возрасте до 7 лет и в течение 6 и более месяцев

1 Суетливые движения руками и ногами или, сидя на стуле, извивается (у подростков может быть субъективное чувство нетерпеливости).

2 С трудом остается на стуле при выполнении каких-либо заданий.

3 Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4 С трудом ожидает очереди для вступления в игру.

5 Отвечает на вопросы, не подумав, и раньше, чем вопрос закончен.

6 С трудом исполняет инструкции других.

7 С трудом удерживает внимание при выполнении заданий или в игровых ситуациях.

8 Часто переключается от одного незаконченного дела к другому.

9 Во время игр беспокоен.

10 Часто чрезмерно разговорчив.

11 В разговоре часто прерывает, навязывает свое мнение, в детских играх часто является «мишенью».

12 Часто кажется, что не слышит, что сказано ЕМУ или ЕЙ.

13 Часто теряет предметы и вещи, необходимые для работы дома или в классе (игрушки, карандаши, книги и др.).

14 Игнорирует физическую опасность и возможные последствия (например, бежит по улице «без оглядки»).

Важно обратить внимание на тот факт, что по отмеченным признакам можно лишь предположить наличие данного синдрома у ребенка, но для уточнения предполагаемого диагноза необходимо обратиться к детскому невропатологу, так как только врач может подтвердить или опровергнуть диагноз и назначить соответствующие меры профилактики и коррекции.

Воспитание и развитие детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью

Для таких детей абсолютно неприемлемы «крайние» варианты воспитания: попустительский и жестко-авторитарный.

При попустительском стиле воспитания родители многие вопросы пускают на самотек, в надежде, что все как-нибудь сложится. Если ребенку с СДВГ взрослые не будут определять рамки и границы, правила поведения, то он будет действовать исходя из своей импульсивной натуры

Также неблагоприятным является и жестко-авторитарный стиль воспитания, при котором родители устанавливают много ограничений и требуют безукоснительно их исполнять, невзирая на ситуацию.

Взрослым все время в воспитании приходится маневрировать между необходимостью сохранить отношения с детьми и добиться исполнения каких-то требований. В каждом конкретном случае стиль поведения выбирается исходя из ситуации и цели, которая должна быть достигнута.

Правила, которые взрослым необходимо соблюдать

• Не должно быть очень много требований и запретов со стороны взрослых. Иначе ребенок их не запомнит и не сможет им следовать.

• Все инструкции, предъявляемые ребенку, должны быть четкими и понятными, обоснованы и обсуждены заранее.

• Указания должны быть короткими, немногословными (не более 10 слов).

• Требования должны быть реальными, соизмеримыми с возможностями ребенка.

• Необходимо соблюдать твердость и последовательность в своих действиях и требованиях.

• Требования всех членов семьи должны быть одинаковыми

• Обязательным является наличие четкого режима дня, расписания выполнения заданий, посильной физической нагрузки.

• Необходимо регулировать учебную нагрузку в соответствии с возможностями ребенка, т.к. при увеличении нагрузок возникает переутомляемость, что ведет к отказу от учебы.

• Стараться избегать ситуаций, которые могут приводить ребенка в возбуждение

• Необходимо приучать ребенка доводить начатое дело до конца, т.к. он достаточно быстро теряет интерес к какому-либо занятию и переключается на другое.

• Важной является подготовка ребенка к новой деятельности или изменению ситуации.

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

Развивающие занятия

Воспитательные воздействия очень важны, но полезными также являются и специально подобранные игровые и развивающие упражнения, которые помогают сформировать определенные навыки. Строить работу с гиперактивными детьми (по советам Лютова Е.К., Монина Г.Б.) нужно в трех направлениях:

1 развитие дефицитарных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля);

2 отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

3 работа с гневом (т.е. управление эмоциями)

Развитие дефицитарных функций авторы предлагают проводить поэтапно: сначала развивать отдельно по одной функции, потом по две, и затем все одновременно. Например, на первом этапе используются упражнения, каждое из которых способствует развитию одной из функций: внимания, контроля за поведением, двигательного контроля. Затем подбирают упражнения, которые направлены на развитие одновременно двух функций и т.д.

Отработка навыков взаимодействия включает в себя обучение умению слушать, слышать и понимать инструкции взрослого: проговаривать их вслух, затем самостоятельно формулировать правила поведения на занятии и правила выполнения конкретного задания. При этом сначала отрабатываются навыки индивидуально с ребенком, а затем в группе.

Работа с эмоциональным состоянием, и в частности с гневом, строится по следующим направлениям:

1 работа взрослых с собственными негативными эмоциями:

- умение себя успокоить в ситуации стресса, усталости, повышенной раздражительности

- умение сообщить ребенку о своем состоянии, чувствах, желаниях и сказать, что его вины в этом нет.

2 работа с ребенком – обучение его навыкам управления своими эмоциональными проявлениями.

Любые занятия с гиперактивными детьми рекомендуется проводить преимущественно в игровой форме. 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.

Для развития внимания и навыков самоконтроля и управления своим поведением необходимо использовать главным образом игры с правилами.

Так как основными проблемами детей с СДВГ 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.

Итак, что необходимо помнить, взаимодействуя с гиперактивными детьми?

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 и готовности использовать различные развивающие и коррекционные упражнения и игры для развития недостающих им функций.