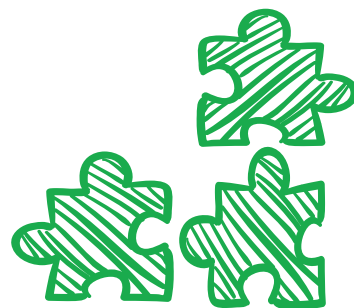


# Гиперактивный ребёнок



Подготовила

**Мария Ганькина**

По книге Т. Шишовой «Чтобы ребёнок не был трудным», М., 2005

**О**чень многие шустрые дети, которым учителя и школьные психологи спешат навесить ярлык гиперактивности, вполне управляемы. Хотя и требуют определённого подхода. Как же отличить гиперактивного ребёнка от просто активного? И неуправляемого – от своевольного? А главное – что делать?

## **ПРИЗНАКИ**

Гиперактивный ребёнок искренне хотел бы сдержаться, но не может. В его поведении нет злонамеренности.

Он собой действительно не владеет. Им владеют. Владеют противоречивые желания, неосознанные влечения, хаос, тревога, страх, агрессия. Он подобен щепке, влекомой куда-то бурным потоком страстей.

## **РАСТОРМОЖЕННОСТЬ**

При всей своей внешней активности гиперактивный ребёнок внутренне совершенно пассивен. Куда его понесёт – туда и понесётся. Он одновременно присутствует в трёх–четырёх местах. Он лезет повсюду, хватается всё, что попадает под руку, задаёт

вопросы и, не дожидаясь ответа, несётся дальше. Если на него прикрикнуть, он вполне может кинуться с кулаками.

Конечно, каждый ребёнок может войти в раж и на какое-то время стать неуправляемым, но для гиперактивного ребёнка это не редкие эпизоды, а привычное состояние.

Своевольные дети вполне могут сдерживаться, но не считают это нужным. При незнакомых людях они обычно ведут себя гораздо спокойнее, чем с домашними. Гиперактивные дети, наоборот, на людях ведут себя хуже, чем дома, поскольку контакты с чужими действуют на них растормаживающе. В отличие от своевольных детей, мастерски умеющих манипулировать родными, неуправляемый ребёнок не преследует цели повыкаблучиваться и добиться-таки своего.

Строптивец *не верит* в то, что его плохое поведение может повлечь за собой какие-то неприятные последствия. Гиперактивный ребёнок этого *не понимает*. Он часто совершает какие-то опасные поступки (например, хватается острые предметы, выбегает на проезжую часть дороги), но делает это из-за своей неспособности прогнозировать, что будет дальше, а не потому, что ищет приключений или хочет пощекотать кому-то нервы.

## ПОНИЖЕННОЕ ВНИМАНИЕ

Двигательная расторможенность сочетается у гиперактивного ребёнка с пониженным вниманием. Оно хаотично переключается с одного предмета на другой, которые случайно оказываются в поле его зрения. Такое поведение специалисты называют «полевым». Он хватается за то, за это, ничего не доводит до конца. Часто отвечает невпопад, не вдумываясь в смысл вопросов. В группе постоянно выскакивает вперёд, а, выйдя выступать, не знает, что говорить. Не слушает обращенную к нему речь. Ведёт себя так, будто рядом никого нет. С детьми играть не умеет, пристаёт к ним, чуть что – начинает драться.

Шлепки, окрики действуют на него ненадолго (если действуют вообще). И немудрено, ведь, повторяю, такой ребёнок действительно не может сдерживаться. Кричать на него – все равно, что пытаться остановить криком разбушевавшуюся стихию.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Поначалу чуть ли не самое главное – это впустить в сознание, что ребёнок болен. Казалось бы, чего проще? Конечно, болен, раз он так себя ведёт. Но всерьёз считать его состояние болезнью людям бывает трудно.

Причём именно потому, что он ведёт себя так. Так шумно, буйно, активно. А классический образ больного прямо противоположен: больной лежит в постели, он вял и пассивен. Этот стереотип столь прочно застрял в нашем подсознании, что мы не можем от него отрешиться. И подчас предъявляем к ребёнку требования как к здоровому.

Допустим, и этот этап будет пройден. Однако вы ещё не миновали всех подводных рифов. У многих родителей, жалеющих нездорового ребёнка, возникает соблазн ему потворствовать, дабы «не нервировать». Споры нет, осторожность необходима. Вот только что под ней в данном случае понимать? Чего надо остерегаться?

### **УПОРЯДОЧИТЬ ЖИЗНЬ**

Когда ребёнка мучат гастрит или аллергия, врачи тоже советуют матери проявлять осторожность. Но это не значит, что она должна потакать всем вкусовым прихотям сына или дочки. Наоборот, несмотря на протесты, детей сажают на диету. И никакие истерики не могут поколебать решимости матери выполнить предписания врача. Не могут, потому что она понимает: иначе будет хуже. И самый своенвольный ребёнок смиряется. Бывает забавно наблюдать, как строптивец, вроде бы «не признающий никаких

запретов», добровольно отказывается от шоколада, говоря: «Мне этого нельзя».

На самом деле гиперактивный ребёнок нуждается в психической диете не меньше, чем ребёнок с больным желудком – в диете пищевой. И соблюдать её следует так же неуклонно.

Поскольку в душе ребёнка бушует хаос, надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир. Помните, чем яростнее бушует стихия, тем крепче должны быть берега. Иначе произойдёт наводнение.

### **ОБЕСПЕЧИТЬ РЕЖИМ ДНЯ**

Гиперактивным детям больше, чем всем остальным, необходимо соблюдать строгий режим дня. Да, они, конечно, попытаются его нарушать (так же, как аллергик поначалу жаждет полакомиться шоколадкой или апельсином), но если вы будете неуклонно проявлять твердость, привыкнут.

Полезно вывесить на стене подробное расписание и апеллировать к нему как к некой данности, не зависящей от вашей воли. На многих детей это действует мобилизующе.

### **ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ЗАРАНЕЕ**

В то же время, естественно, нужно делать поправку на то, что у гиперак-

тивного ребёнка, как у автомобиля со слабыми тормозами, тормозной путь длиннее обычного. Поэтому если ему пора заканчивать игру, не требуйте, чтобы он сделал это немедленно, а предупредите заранее, что время истекает. Вообще таких детей приходится просить по нескольку раз. Это их особенность, и с ней надо считаться.

Строгая дисциплина требуется и от взрослых. Однако для них она выражается, прежде всего, в том, что они должны привыкнуть говорить размеренно и успокаивающе, без раздражения. Трудно? Но ребёнку выполнять ваши требования еще труднее, однако вы всё же чего-то добиваетесь.

## ДОЗИРУЙТЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Возбудимому ребёнку следует особенно тщательно дозировать впечатления. Избыток приятных, ярких впечатлений для него тоже вреден. Но совсем лишать его развлечений и походов в интересные места не стоит. Однако если вы видите, что он начинает перевозбуждаться, лучше уйти. Ничего, что вы не досмотрите спектакль или цирковое представление. Но пусть этот уход не будет наказанием.

Лучше сказать: «Ты устал, пойдём, тебе надо отдохнуть». Пусть у ре-

бёнка сохраняются приятные воспоминания от его появления на людях. А то он начнет бояться совершать промахи и от этого будет вести себя ещё хуже.

Чрезвычайно важно научиться ловить тот момент, когда он начинает перевозбуждаться, но ещё не перевозбудился окончательно.

## ВОВЛЕКАТЬ В РАЗГОВОРЫ

В минуты возбуждения детей полезно вовлекать в диалог. Не о причинах их плохого поведения, а на какую-то постороннюю интересную тему. Задавайте простые вопросы, не требующие пространных ответов.

Перевозбужденный ребёнок плохо соображает, он весь во власти бурлящего хаоса. Чтобы включиться в диалог, ему придется волей-неволей обдумывать свои ответы и вырываться из-под власти эмоций.

С любимыми детьми важно существовать в режиме диалога, а с гиперактивными – особенно. Между тем именно с ними взрослые, как правило, изъясняются либо при помощи команд («убери», «сделай», «не трогай»), либо раздражаются длинными эмоциональными монологами, которые по большей части оказываются монологами в пустоту.

## ЗАИНТЕРЕСОВЫВАТЬ

Все дети охотнее учатся, если им интересно. Это банальная истина. Но почему-то у многих педагогов и родителей трудных детей она вызывает негодование. Им хочется, чтобы дети учились просто так.

Гиперактивного ребёнка обязательно нужно заинтересовывать. Причём интерес у него нестойкий, летучий. В силу своих особенностей он не может долго удерживать внимание на одном и том же. Поэтому, обучая его чему-либо, необходимо чередовать виды деятельности, часто приносить в процесс что-то новенькое, подкреплять интерес ребёнка самыми разными способами. Иначе ничего не получится.

## СОСТАВЛЯТЬ СПИСКИ

Известный российский психиатр профессор Ю.С. Шевченко, много работающий с гиперактивными детьми, советует родителям и учителям составить список жалоб на поведение ребёнка, однако указывать не обобщенные названия типа «капризы», «непослушание», «неаккуратность», а определить четкие, максимально простые и понятные поведенческие «мишени»: «разбрасывает свои вещи», «берет чужое без спроса», «бьёт стру» и т.п.

Таким образом критикуются не качества ребёнка, которые ему трудно изменить, а его конкретные поступки. Ребёнку легче понять, чего от него хотят. А взрослые могут выстроить иерархию целей и не требовать всего сразу.

Кроме того, это хороший тест для самих взрослых. Очень часто они понимают, что предъявляли к ребёнку завышенные претензии, требовали от него совершенства. Чего стоят хотя бы такие жалобы: «*Не любит* выносить мусор», «*Не любит*, когда ему делают замечания», «*Не всегда* слушается старших»!

А вы любите выносить мусор?

## НЕ ДЁРГАТЬ ПОМИНУТНО

Не дергайте ребёнка каждую минуту. Он просто отключится и не будет воспринимать ваши «нельзя». Как и со всеми детьми, надо стараться, чтобы он на собственном опыте убеждался в пагубных последствиях своих проступков.

Безусловно, с гиперактивными детьми в этом смысле следует быть более осмотрительными. Но все равно, если у ребёнка нет реального опыта расплаты за непослушание, он перестает верить предупреждениям взрослых.

## **ТРЕНИРОВАТЬ КАЧЕСТВА ПО ОТДЕЛЬНОСТИ**

Частая ошибка родителей и педагогов, отмечает профессор Шевченко, заключается в том, что от гиперактивного ребёнка требуют одновременно сосредоточенного внимания, усидчивости и сдержанности. То есть возлагают на него триединую задачу, с которой не всякий взрослый в состоянии справиться. А ведь именно эти качества у ребёнка в дефиците.

Гораздо полезнее тренировать каждое качество по отдельности.

Даете игру, требующую сосредоточения, – не ограничивайте импульсивность и движения ребёнка.

Развивая усидчивость, – не напрягайте активное внимание.

Когда ребёнок учится сдержанности, – не нагружайте его интеллектуально.

## **ДАВАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ДВИГАТЬСЯ**

Ну, и конечно, гиперактивному (как и просто активному) ребёнку надо давать возможность выплеснуть свою энергию.

Родители, приобщайте таких детей к разным видам спорта, учите их танцевать, пусть играют в подвижные игры на свежем воздухе и т.п. Но за-

нятия в спортивных секциях, где жёсткая дисциплина и тренеры ориентированы на выковку чемпионов, будут для них чрезмерной нагрузкой.

Педагоги, придумывайте задания на уроках, требующие от детей как можно больше движения.

