

# РЕСУРСЫ РАБОТЫ с гиперактивными детьми



**Елена Федоренко,**  
доцент кафедры психологии развития  
Сибирского федерального университета,  
кандидат психологических наук

**Попадая в школу, гиперактивный ребёнок не всегда вписывается в сложившуюся среду. Решению проблем с такими детьми способствует психологическая культура учителя — понимание причин поведения и опора на педагогические техники, его мастерство.**

- гиперактивный ребёнок • синдром «мозгового повреждения»
- дефицит внимания • импульсивность поведения
- многоканальное восприятие • мастерство педагога
- социальная адаптация

## Школа и гиперактивный ребёнок

Одна из характеристик современной школы — жёсткая технологичность, заорганизованность, в которой предельно воплощено специфическое отношение взрослости к детству. Во всём здесь прослеживается взрослая инициатива, экспансия культуры на естественные, спонтанные формы поведения ребёнка.

Школа представляет собой систему норм, правил, требований, регламентирующих жизнь ребёнка. Внешне задаются рамки, определяющие его поведение. Каким бы ни пришёл ребёнок в школу, он должен им соответствовать. Самочувствие ребёнка в школе определяется отношением к нему образовательного института. Если ребёнок соответствует предъявляемым требованиям — всё хорошо,

если же нет, учебный процесс для него становится травматичным.

Через некоторое время после начала обучения у детей, чьи возможности не соотносятся с требованиями образовательного института, наблюдаем снижение самооценки, мотивации к учению, появление протестных форм поведения, психосоматических нарушений здоровья. Эти проявления — показатель начавшегося дистанцирования, отчуждения ребёнка от учебного процесса как травматичного, разрушающего позитивное отношение к себе и к окружающему миру. Ребёнок отказывается не от собственного процесса развития, общения, а от другого, вменённого ему, и чуждого ему пути, предложенного системой образования, и не соответствующего его возможностям.

Так, существующая система обучения слабо приспособлена к работе с гиперактивными детьми. Гиперактивный ребёнок явно не соответствует нормативным рамкам. Он неудобен учителям в силу чрезмерной активности и импульсивности, невнимательности. Учебный процесс, в том виде, в котором он существует, не эффективен для гиперактивного ребёнка. В последние годы проблема эффективности образования гиперактивных детей становится всё более актуальной и обсуждаемой среди педагогов и школьных психологов. Если ещё несколько лет назад в начальной школе гиперактивных детей было по одному-два в классе, то теперь в эту группу попадает 20–30% учащихся. И этот процент постоянно растёт.

### Что такое гиперактивность?

К внешним проявлениям гиперактивности многие исследователи относят повышенную двигательную активность, невнимательность, импульсивность. В основе гиперактивности лежит дисбаланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе. Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, а так же гиперактивность может возникать как временное проявление на фоне пищевых отравлений или психосоматики. Гиперактивность — главная особенность целого ряда симптомов, составляющих синдром «мозгового повреждения», или ММД. Он характеризуется множеством микроповреждений мозговых структур, чаще регуляторного характера, при отсутствии грубых очаговых повреждений мозга. Был локализован и «участок ответственности» за данную проблему — ретикулярная формация. Этот отдел ЦНС «отвечает» за человеческую энергию, за двигательную активность и выражен-

ность эмоций. Вследствие различных органических нарушений ретикулярная формация может находиться в перевозбуждённом состоянии, и поэтому ребёнок становится расторможенным. Американская психиатрическая ассоциация DSM-IV выделяет в качестве диагностических для определения гиперактивности с дефицитом внимания три следующих критерия: гиперактивность, импульсивность, невнимательность. Каждый из этих критериев имеет ряд поведенческих характеристик у детей:

#### *Гиперактивность*

- Часто наблюдаются беспокойные движения, не может спокойно сидеть на стуле, крутится, вертится.
- Часто встаёт со своего места в классе во время уроков или других ситуациях, когда это неприемлемо.
- Проявляет бесцельную двигательную активность: бегаёт, крутится, пытается куда-то залезть, причём в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
- Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо.
- Часто бывает болтливым.

#### *Импульсивность*

- Отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца.
- У него часто меняется настроение.
- Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
- Ему нравится работа, которую можно сделать быстро.
- Когда кто-то из ребят на него кричит, он тоже кричит в ответ.
- Часто мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).
- Совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом не ищет приключений или острых ощущений (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).
- Это человек действия, рассуждать он не умеет и не любит.

*Невнимательность*

- Не способен удерживать внимание на деталях, в связи с этим, допускает много различных ошибок при выполнении заданий.
- С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
- Часто складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь.
- Часто не может придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
- Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.
- Обычно избегает вовлечения в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения.
- Бывает что теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, школьные принадлежности, игрушки, книги, карандаши).
- Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.
- Часто переходит от одного незавершённого действия к другому.

При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Однако, вследствие характерной симптоматики, гиперактивности дети испытывают проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, что приводит к формированию низкой самооценки, высокой степени тревожности.

Обычно признаки гиперактивности особенно ярко начинают проявляться в школьном возрасте (6–7 лет) и по статистике чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. С появлением интеллектуальных нагрузок, норм и требований возникают трудности в учёбе. Чрезмерная двигательная активность и невозможность сосредотачиваться длительное время на выполнении необходимого задания обращают на себя внимание педагогов уже в первые месяцы обучения. В отличие от дошкольной среды школьная среда выстраивает для ребёнка ряд важных требований, ограничений и в то же время показывает ожидания социума — требует

усидчивости, сосредоточенности, умения планировать, регулировать и контролировать свою деятельность, действовать по образцу, что трудно достижимо при гиперактивности.

Исследуя возрастную динамику этого синдрома, можно говорить, что его проявления естественным образом уменьшаются с возрастом и к 13–15 годам почти исчезают. В поведении остаётся фрагментарно появляющаяся импульсивность, усиливающаяся в ситуациях утомления, по мере снижения адаптационных ресурсов ребёнка. В остальном, при благоприятном характере развития, формируются возможности самоконтроля и регуляции поведения. Однако во многом характер отношения к гиперактивному ребёнку, особенно значимых взрослых (родителей, педагогов) до момента естественного уменьшения симптомов гиперактивности определяет, какой будет самооценка ребёнка, будет он самостоятельным, инициативным, творческим человеком или сформируется низкая самооценка и, как следствие, тревожность, неуверенность в собственных силах. Важно, чтобы условия, в которых существует такой ребёнок, были чувствительны к нему, учитывали объективные возможности ребёнка и способствовали раскрытию его потенциалов.

### **Организация учебного процесса и потребности гиперактивного ребёнка**

В настоящее время школе характерны существенные противоречия между возможностями гиперактивного ребёнка, особенно на первых этапах обучения, и требованиями со стороны учителя. В первую очередь сама система обучения может быть психотравмирующей для гиперактивного ребёнка.

*1. Высокая потребность гиперактивного ребёнка в движении и малая подвижность на уроке, а часто и ограничения*

*в движении на переменах (в некоторых школах детям запрещается бегать на перемене).*

Сидеть за партой шесть уроков подряд по 40 минут — даже для здорового ребёнка непосильная задача. Монотония, отсутствие смены форм деятельности на уроке и в течение дня приводят к тому, что через 10–15 минут после начала урока гиперактивный ребёнок уже не в состоянии спокойно сидеть за партой. Он начинает ёрзать на месте, болтать руками и ногами, смотреть по сторонам, играть попавшими под руку предметами — одним словом, заниматься «своими делами», казалось бы «не обращая внимание» на замечания учителя. Такое поведение ребёнка не возникает «специально», это следствие утомления ребёнка и как результат снижения функции контроля. Можно сколько угодно обращаться к ребёнку, взывая к сосредоточенности, внимательности, тишине, можно наказывать, это вряд ли будет эффективным, он устал и не может в полной мере контролировать свои поступки. Замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не только не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов, способствуют формированию у ребёнка «отрицательных» черт характера. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребёнок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют сделать это.

Естественно, что такое поведение ребёнка мешает учителю вести урок, обращает на себя внимание одноклассников, нарушает дисциплину в классе. Ребёнок становится неудобным для педагога и детей. Бывает так, что учитель перестаёт обращать внимание на такого ребёнка, отсаживает его подальше от детей, на последнюю парту, решая при этом проблему максимальной изоляции, дистанцирования ребёнка, как помехи для окружающих.

## *2. Импульсивность поведения ребёнка и нормативность отношений на уроке.*

Традиционно взаимодействие учителя и ученика строится по схеме: вопрос «учителя» — ответ «ученика».

Умение «правильно отвечать» на вопрос учителя — важный компонент успешного обучения. Процесс ответа устроен нормативно. Существует правило, как «правильно» отвечать: учитель должен задать вопрос, а ребёнок — внимательно выслушать. Если ребёнок знает ответ, то он должен поднять руку, и, если учитель разрешит, ответить.

Невозможность терпеть и ждать толкает гиперактивного ребёнка вперёд, не дожидаясь очереди или специального разрешения учителя, он трясёт руку, кричит с места, часто начинает отвечать, не выслушав до конца вопрос или задание. Если ребёнку не позволяют ответить сразу, то его интерес к заданию пропадает.

## *3. Многоканальное восприятие гиперактивного ребёнка и недостаточный арсенал способов предъявления учебного материала учителем.*

Предъявление учебного материала — это чаще педагогический монолог, активно эксплуатирующий аудиальные системы и исполнительское поведение ребёнка, тогда как гиперактивным детям нужны и другие опоры — визуальная, тактильная, двигательная.

Ограниченный диапазон средств в предъявлении материала приводит к маленькому диапазону ребёнка и не способствует обнаружению его собственного потенциала, что так важно для гиперактивных детей. Это приводит к появлению тревожности, неуверенности в собственных силах, с одной стороны, а с другой стороны, не явленный потенциал ребёнка, в свою очередь, делает его неуспешным в глазах педагога и других детей.

#### 4. Игровой опыт ребёнка и отсутствие игрового пространства в школе.

Игровое пространство имеет важное значение для гиперактивных детей. Оно способствует снятию статичного напряжения, переключению на принципиально другие виды деятельности, позволяет «выпустить пар» приемлемыми способами, скорректировать механизмы эмоционального реагирования; восстановить работоспособность, а также улучшить отношения внутри классного коллектива. Игровое пространство в начальной школе имеет разное функциональное значение:

- 1) шумные игры на снятие напряжения и создание положительного восприятия класса;
- 2) игры, направленные на снятие мышечных блоков и зажимов (подвижные игры);
- 3) ролевые игры на демонстрацию личностных особенностей;
- 4) сюжетно-ролевые игры.

Поскольку чаще в школе пространство для игры не определено, то гиперактивный ребёнок строит его там, где считает возможным, что не всегда уместно.

#### 5. Неустойчивая работоспособность гиперактивного ребёнка и фиксированная (формальная, стандартная) система оценивания знаний, умений, навыков.

Гиперактивных детей отличает объективное нарушение регуляторных систем организма, как следствие трудность распределения собственного энергопотенциала, эмоциональная нестабильность. В связи с этим быстрая утомляемость и истощаемость организма (по сравнению со здоровыми сверстниками), проявляющаяся в снижении контроля, повышении подвижности, импульсивности, рассеянности. При неустойчивости внимания дети начинают допускать большое количество разнообразных, часто не системных ошибок в выполнении заданий, не успевают уложиться в отведённое время, и, как следствие, получают наибольшее количество замечаний и отрицательных оценок со стороны учителя. Гиперактивные дети показывают не стабильные результаты в выполнении самостоятельных заданий по предметам (то пять, то два), во многом результат на уроке зависит от того, каким по счёту был

урок или как он был организован. Мы неоднократно проводили эксперименты, когда обнаруживали, что из пяти заданий контрольной работы ребёнок сделал только три и соответственно был оценён педагогом. Вопрос, на который хотели получить ответ: ребёнок не смог выполнить оставшиеся задания и это дефицит понимания или дело в объективной трудности концентрации и регуляции собственной деятельности? Эксперимент заключался в том, что: детям предоставляли возможность доделать контрольную работу после урока, и оценивали, насколько удалось улучшить результат. В 90% случаев дети улучшали результат и получали более высокую оценку. Встаёт закономерный вопрос: за что учитель оценивает детей? За скорость выполнения задания, либо за знание и понимание материала? Ребята говорили, что не успевают так быстро выполнять все задания, они расстраивались, что не могут показать знания. Через какое-то время происходило привыкание к тому, что получить объективную оценку достижений не представляется возможным. Параметр скорости для педагога оказывается более важным в сравнении с качеством выполнения, но, сколько бы ни старался гиперактивный ребёнок, соответствовать этим требованиям ему вряд ли удастся, остаётся привыкнуть к статусу «неуспешного» и смириться.

Ребёнок, особенно в начальной школе, воспринимает оценку как отношение к себе в целом, а не как оценку своей работы, и в этом смысле оценка выполняет функцию не регулирования, а санкционирования. Детей начинает преследовать боязнь получения отрицательной оценки, повышается уровень тревожности, снижается самооценка, появляется защитная реакция на внешние воздействия.

Неконструктивные способы поведения закрепляются, если образовательная среда нечувствительна к особенностям

гиперактивных детей. Неудачливость может стать «жизненным кредо» гиперактивного ребёнка: неудачлив в учёбе, неудачлив в отношениях со сверстниками, учителями, неудачлив дома и т.п. Трудности в социальной адаптации могут вызвать соматические проблемы. Жалобы невротического характера или девиантное поведение у гиперактивных детей встречаются гораздо чаще, чем в среднем по популяции. Чувство вины при ослабленном самоуважении — невротическим. Эти дети склонны отвергать учителей, родителей, но и среди сверстников они чаще всего не пользуются популярностью. В психологической характеристике подростка с историей гиперактивности основные черты — отсутствие самоуважения, низкая самооценка, сопровождающаяся болезненным самооправданием, высокая частота девиантного поведения, проблемы идентификации.

### Работа педагогов с гиперактивными детьми

Во многом эффективная работа с гиперактивными детьми зависит от мастерства педагога. Однако большинство учителей воспринимают гиперактивного ребёнка как невозможную для преодоления, ссылаются на физиологические и психологические особенности ребёнка или приписывают такое поведение отсутствию мотивации к обучению, невоспитанности или лени. Такая позиция педагогов снимает с них всякую ответственность за обучение детей, чьё поведение выходит за рамки принятых в школе норм, а действующие установки: «Если у ребёнка есть трудности в усвоении предметного материала — это проблема самого ребёнка», «Педагог всегда прав» создают дополнительные трудности в адаптации детей с гиперактивностью, формируют и закрепляют установки относительно собственной неуспешности, несостоятельности, формируют чувство вины.

Несмотря на то, что симптомы гиперактивности уменьшаются естественным образом

по мере взросления, важно создавать условия, способствующие развитию таких детей, с использованием всех потенциалов, формировать позитивное представление о себе и окружающих, уверенность в возможностях.

Важно, чтобы учителя, воспринимали работу с такими детьми как интересную задачу в первую очередь для себя. Пытались решать её с использованием различных педагогических средств и способов работы, особым образом организуя пространство вокруг ребёнка, включая его в активные формы работы и «эксплуатируя» его же гиперактивность, давали задачи на быстроту реагирования, не давали нескольких заданий одновременно, помогали организовать выполнение работы и обязательно показывали детям их успешность, хвалили.

*Если в классе есть гиперактивные дети, то в первую очередь следует понимать, что это объективная ситуация, с которой нужно не просто примириться, а подружиться и использовать её для развития ребёнка и как проверку на педагогическую компетентность — если хотите! Нельзя относиться к таким детям, как к непослушным, капризным или упрямым. Они просто не могут контролировать некоторые свои проявления, и это временное явление!*

Можно предложить несколько общих и важных рекомендаций педагогам в работе с гиперактивными детьми:

- Игнорируйте вызывающие поступки ребёнка.
- Поощряйте его хорошее поведение, чем больше поощрений, тем больше ребёнок будет стараться.
- Во время уроков целесообразно ограничить до минимума отвлекающие факторы, каковыми могут быть шум, «весёлые соседи», чрезмерное количество наглядного материала.

- Место за партой для гиперактивного ученика не на галерке, а в центре класса напротив доски.
- Предоставляйте возможность быстрого обращения за помощью к учителю в случаях затруднений, например, разрешить спрашивать, не поднимая руки, отвечать с места.
- Занятия для него должны строиться по чётко спланированному, стереотипному распорядку.
- Гиперактивному ученику рекомендуется пользоваться дневником или специальным календарём, в который бы записывалась вся необходимая информация: что принести, что сделать, где и во сколько быть.
- Гиперактивный ребёнок лучше воспримет задачу, если она написана на доске или персональной карточке, это позволяет возвращаться к наглядной опоре в случае отвлечения.
- Давайте ребёнку одно задание на определённый отрезок времени, это позволит ему не распределять, а концентрировать внимание.
- Если ученику предстоит выполнить большое задание, то лучше предлагать ему в виде последовательных частей, и периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.
- Во время учебного дня должны быть предусмотрены возможности для двигательной «разрядки»: занятия физическим трудом, спортивные упражнения. Например, прогулка на свежем воздухе после 3, 4 урока, физкультминутки в течение урока, специально организованные перемены.
- Предупреждайте переутомление и перевозбуждение ребёнка: вовремя переключайте его на другие виды работы, поскольку усталость приводит к усилению симптоматики гиперактивности и снижает до нуля возможности внешней и внутренней регуляции.
- Не ожидайте от ребёнка всего и сразу. Гиперактивный ребёнок одновременно может концентрироваться только на одном задании. Например, если вы одёргиваете ребёнка, то его усилия тут же переключаются на кон-

троль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему уже будет трудно, или если нужно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью, можно понизить требовательность к аккуратности, это позволит почувствовать успешность (а как следствие — повысить учебную мотивацию).

- При выставлении внешних рамок из «можно» и «нельзя» соблюдайте последовательность.
- Предупреждайте ребёнка заранее о времени окончания выполнения задания, например: «Осталось три минуты».
- Давайте ребёнку важные поручения в присутствии всего класса, помогайте в их выполнении, позиционируйте классу его успешность.

Можно говорить о как минимум двух важных направлениях в работе с гиперактивными: необходимо повышать социальную адаптацию детей, увеличивая ресурсы самоорганизации и создавать условия для интеллектуального развития за счёт соответствующих педагогических технологий и организации образовательного пространства. Как это можно сделать? Вот некоторые рекомендации учителям и администраторам в разрешении этой задачи:

- работать на нескольких досках;
- посылать гиперактивного ребёнка по разным поручениям или давать ему задания на уроке (раздать тетради, стереть с доски) или позволить ему иногда вставать во время работы и даже выходить из класса на короткое время;
- использовать разные виды деятельности на уроке (идеально — менять каждые 15 минут), избегать монотонии;
- увеличить расстояние между партами;
- избегать ситуаций перевозбуждения;
- лучше, чтобы дети с одинаковыми проблемами не сидели вместе;
- обучать навыкам самоконтроля (через игры типа «Замри», релаксационные упражнения; наличие списка правил

(границ поведения) в позитивной форме, о котором надо постоянно напоминать — записать и проговаривать, а главное, отмечать успехи в выполнении их);

- предупредить о том, что вы сейчас зададите вопрос, затем задать его, повторить;
- ввести «останавливающие» факторы для ребёнка, например, можно отвечать, если учитель делает какой-то знак, или спрашивать того, кто последний поднимет руку;
- желательно, чтобы указания, вопросы были простые, короткие, ясные, чёткие и прямые;
- задавать вопросы, которые побуждают самопонимание, обращение к самочувствию, потому что они часто не замечают и не понимают, как они себя ведут;
- при предъявлении материала использовать разные способы передачи одновременно — наглядность, демонстрацию (визуальный); рабать интонационно (аудиальный); использовать тактильную, двигательную сферу;
- при обращении поддерживать с ребёнком постоянный визуальный контакт, обращаться лично;
- использовать игровую форму работы с материалом на уроке (эстафеты, решение задач командами, рядами...);
- создать в школе игровую комнату, куда ребёнок может прийти во время перемены или после уроков;
- давать детям возможность активно провести время на перемене, организованные подвижные игры снимут напряжение и позволят восстановить силы;
- оборудовать в рекреациях спортивные уголки (классики на полу, лестницы, турники);
- театральная студия позволит гиперактивным детям развивать эмоциональную компетентность и самоконтроль;
- не проводить проверочные работы в конце дня, недели;

- давать возможность дописывать на перемене;
- обращать больше внимание на качество домашних заданий, а не количество (этим детям полезно сокращать нагрузку);
- закрывать классную дверь, чтобы не было шума из коридора;
- отмечать успехи и достижения, но только после того как ребёнок закончит задание;
- лучше, если такой ребёнок обучается в классе с небольшим количеством учеников;
- говорить сдержанно, спокойно.

В конце хочу предложить открытое письмо гиперактивных детей к учителям.

*Дорогие, любимые родители и учителя!!!*

*Мы всегда хотим сделать как лучше, но у нас это не всегда получается!*

*Чтобы Вам было легче с нами, а мы Вас любили:*

*1. Не загружайте нас скучной и нудной работой. Больше жизни! Больше динамики! Мы всё можем!*

*2. Не давайте нам длинных инструкций! На пятнадцатом слове нас больше интересует, какого цвета носки у соседа, чем ваша поучительная речь. Говорите конкретно, по делу, не более десяти слов.*

*3. Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно внимательными, аккуратными и усидчивыми. Это выше наших сил!*

*4. Запомните: похвала и порицание действуют на нас сильнее, чем на других. **НО***