

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК: как его воспитывать и обучать?



Ольга Козачёк,

*доцент кафедры педагогики дошкольного образования Волгоградского государственного педагогического университета,
кандидат психологических наук*

- синдром дефицита внимания с гиперактивностью
- невнимательность • неадекватность поведения
- социальная дезадаптация

Обычно гиперактивных детей называют «живчиками», «шустриками», «моторчиками», «вечными двигателями». Именно они доставляют множество хлопот взрослым, именно их поведение вызывает так много нареканий и жалоб родителей, воспитателей, учителей, именно их постоянно стыдят, одёргивают и наказывают.

Если ребёнок не может сосредоточиться, закончить начатое, делает много ошибок, легко отвлекается, забывчив, часто теряет личные вещи, суетлив, болтлив, не может усидеть на одном месте, часто отвечает, не подумав, не дослушав вопрос, с трудом дожидается своей очереди, прерывает собеседника, мешает, пристаёт к окружающим, то логично говорить о синдроме дефицита внимания и гиперактивности.

Такое поведение характерно для шестилетнего Данила и семилетнего Ивана. Данил — высокий, сероглазый, вихрастый, улыбчивый мальчик. Первое групповое занятие, в котором он принимал участие, началось с его просьбы ещё раз пробежать по коридору. Легко отвлекается.

Мяч, клубок, карточки на столе ведущего не дают ему сосредоточиться на заданиях. Не может усидеть на одном месте. Внезапно вскакивает, начинает бегать. Непосредственен: требования взрослого, связанные с соблюдением какого-либо правила, для него трудно-выполнимы. По отношению к сверстникам может быть несдержан, груб, но при этом абсолютно не злобен. Желая быть первым, перебивает других, выкрикивает свой ответ, не подумав.

Ваня — озорной, разговорчивый, любознательный мальчишка. Сидит на первой парте, постоянно крутится, невпопад тянет руку, часто просится в туалет. В течение урока учитель, желая помочь ребёнку сбросить излишнее двигательное напряжение, несколько раз вызывает его к доске, даёт возможность выйти из класса: «Пройди по коридору и вернись». Любимое Ванино выражение: «А теперь пора под парту!». В письменных работах допускает большое количество ошибок «по невнимательности». Неоднократно терял свои вещи: вторую обувь, тетради, ручки. На переменах

играет один — сверстники его сторонятся — то игрушку заберёт, то толкнёт. Очень рефлексивен, способен анализировать причины и последствия своих поступков. Например, доведя соседку по парте до слёз, на вопрос учителя: «Как ты думаешь, Ваня, почему Лена плачет?»³, он назвал семь возможных причин, большинство из которых на самом деле были верными. Но при этом ни-

как не может справиться со своей невнимательностью и повышенной активностью.

Для того чтобы оценить вероятность проявления у ребёнка синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, предлагаем взрослым, которые чаще других общаются с ребёнком, родителям и педагогам, ответить на следующие вопросы¹.

Анкета для родителей

Появились ли у ребёнка в возрасте до 7 лет следующие признаки? Наблюдались ли они более 6 месяцев? Принимаются только ответы: «Да» (1 балл) или «Нет» (0 баллов).

№	Признаки	Баллы
1.	Суежливые движения руками и ногами или, сидя на стуле, извивается (у подростков может быть субъективное чувство нетерпеливости)	
2.	Неусидчив при выполнении каких-либо занятий	
3.	Легко отвлекается	
4.	С трудом ожидает очереди для вступления в игру	
5.	Отвечает на вопросы, не подумав, и раньше, чем вопрос прозвучит	
6.	С трудом выполняет инструкции других	
7.	С трудом удерживает внимание при выполнении заданий или в игровых ситуациях	
8.	Часто переключается с одного незаконченного дела на другое	
9.	Во время игр беспокоен	
10.	Чрезмерно разговорчив	
11.	В разговоре часто прерывает, навязывает своё мнение, в детских играх обычно является «мишенью»	
12.	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)	
	Общее число баллов	

Если общее число баллов 8 и более, вам необходимо показать ребёнка специалисту.

Всегда ли повышенная подвижность и невнимательность свидетельствуют о синдроме дефицита внимания с гиперактивностью? Этот синдром может иметь внешнее сходство с другими психическими расстройствами: олигофрения лёгкой степени, аутизм, шизофрения, маниакально-депрессивный синдром, неврозы...

Особенности поведения, сходные с симптомами данного синдрома, могут быть например, и у одарённых детей, занимающихся в обычном классе, невнимательность и повышенная двигательная активность объясняется тем, что им просто скучно в школе. Слабовидящий

¹ Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребёнок, или Всё о гиперактивных детях. М., 2003. С. 77.

Анкета для педагогов

В какой степени выражены нижеперечисленные признаки у ребёнка? Поставьте соответствующие цифры:
 0 – отсутствие признака; 1 – присутствие в незначительной степени; 2 – присутствие в умеренной степени; 3 – присутствие в выраженной степени.

№	Признаки	Баллы
1.	Беспокоен, извивается, как уж	
2.	Беспокоен, не может оставаться на одном месте	
3.	Требования ребёнка должны выполняться немедленно	
4.	Задевает, беспокоит других детей	
5.	Возбудимый, импульсивный	
6.	Легко отвлекается, удерживает внимание на короткий период времени	
7.	Бросает работу, не закончив	
8.	Поведение ребёнка требует повышенного внимания учителя	
9.	Не старателен в учёбе	
10.	Демонстративен в поведении (истеричен, плаксив)	
	Общее число баллов	

Если результат 11 и более баллов для девочек и 15 и более баллов для мальчиков, вам необходимо показать ребёнка специалисту.

ребёнок, оказавшийся на последней парте, может также проявлять естественные беспокойство и невнимательность. В других случаях особенности поведения ребёнка могут быть реакцией на кризисную ситуацию в семье: развод родителей, переход в другую школу, плохое отношение взрослых к ребёнку...

Поэтому диагностика должна быть длительной (выводы можно делать только при наблюдении признаков в поведении ребёнка не менее полугода), комплексной (медицинской, психологической, педагогической) и своевременной (чем раньше, тем лучше).

В каком возрасте проявляется этот синдром? Обычно его симптомы появляются к трём годам, а первое ухудшение — к началу обучения в школе. Такая закономерность объясняется неспособностью центральной нервной системы ребёнка справиться с новыми требованиями, предъявляемыми ему в новых социальных условиях.

В дошкольном возрасте у детей особенно ярко проявляются симптомы гиперактивности, возбудимости, двигательной расторможенности. Для младших школьников особенно характерны невнимательность, неумение сосредоточиться и управлять своими психическими процессами. Поэтому-то и возникают трудности в обучении и отклонения в поведении. В подростковом возрасте симптомы могут стать причиной асоциального поведения: правонарушений, алкоголизма, наркомании... Неадекватность поведения, социальная дезадаптация, различные вторичные личностные расстройства могут стать причиной неудач и во взрослой жизни. Раннее выявление синдрома, его квалифицированная коррекция — важное условие благополучия растущего человека.

Кто больше предрасположен к гиперактивности — мальчики или девочки? Более гиперактивность проявляется среди мальчиков. Это обусловлено влиянием наследственных факторов, а также более высокой уязвимостью плода мужского пола к патогенным воздействиям во время беременности и родов.

Существуют и возрастные различия. У мальчиков 7–12 лет признаки диагностируются в 2–3 раза чаще, чем у девочек. У подростков это соотношение составляет 1:1, а у 20–25-летних — 1:2 (чаще у девушек). Возможное объяснение подобной статистики в том, что у мальчиков симптомы гиперактивности появляются с 3–4 лет, это заставляет родителей обратиться к психологу ещё до поступления ребёнка в школу. У девочек синдром обычно выражается в виде нарушений внимания, а поведенческие отклонения проявляются более скрыто, соответственно не корректируются своевременно и имеют более неблагоприятный прогноз.

Кто и как может помочь ребёнку, страдающему дефицитом внимания и гиперактивностью? Очень важно помнить,

что это не вина, а беда ребёнка. Он нуждается в комплексной помощи и поддержке медиков, педагогов, психологов и, конечно же, родителей.

Нередко родители не готовы обратиться за помощью к врачу, склонны недооценивать сложность положения ребёнка, не считают необходимым лечение или предпочитают самостоятельно давать те или иные препараты. А ведь грамотное медикаментозное лечение наиболее действенно. При этом только лекарственная терапия не может решить всех проблем. Медикаментозное лечение не привьёт социальные и учебные навыки, которые дети не сумели приобрести, оно не затрагивает недостаточную обучаемость, не устраняет трудности в детско-родительских отношениях.

Специалисты рекомендуют родителям гиперактивных детей в своих отношениях с ребёнком:

- хвалить его при каждом случае, когда он этого заслужил (замечания он игнорирует);
- не прибегать к физическому насилию, чаще говорить «да», избегать слов «нет», «нельзя»;
- поручить ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно;
- ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям;
- определить для ребёнка рамки поведения — что можно и что нельзя;
- поддерживать дома чёткий распорядок дня, награждать ребёнка за его соблюдение;
- создать дома спокойную обстановку, необходимые условия для работы с минимумом отвлекающих деталей, возможности для хорошего сна;
- избегать больших скоплений людей;
- дать возможность расходовать избыточную энергию (физические занятия);
- воспитывать у ребёнка интерес к какому-либо занятию, чтобы он ощущал себя умелым, компетентным в какой-либо области;
- верить в успех своего ребёнка, быть терпеливыми и последовательными в воспитании;
- быть хорошо осведомлёнными о трудностях своего ребёнка, говорить с окружающими

о ребёнке и его нуждах, быть для него «хорошим адвокатом»;

- быть спокойными самим, ваше спокойствие — лучший пример для ребёнка.

Какие виды деятельности можно использовать для развития внимания, тренировки выдержки, контроля импульсивности у ребёнка?² Развитию внимания и снятию мышечного напряжения способствуют подвижные игры с правилами. Например, «В магазине зеркал»: «В магазине стояло много больших зеркал, туда вошёл человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Зеркала ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, они тоже ей погрозили, она топнула ногой, они тоже топнули. Что бы не делала обезьянка, они всё за ней повторяли. Кто хотел бы по-быть обезьянкой?»

Для тренировки внимания, произвольности поведения, а также развития доброжелательного отношения к сверстнику можно использовать игры типа «Кто во что одет?»: «Внимательно посмотрите друг на друга, кто во что одет? А теперь, давайте отвернёмся. Я буду задавать вопросы, а вы будете вспоминать то, что вы видели. Кто помнит, какого цвета кофта у Сони? Повернитесь, проверьте».

Снять мышечное напряжение помогут упражнения на расслабление. Например, «Медвежата в берлоге»: 1. Мама-медведица бросает медвежатам шишки, они ловят и с силой сжимают в лапках, шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их, лапки отдыхают. 2. Пчёлка летит. Медвежата поднимают ножки. 3. Холодно-жарко. Когда замерзли — сжались, когда стало жарко — развернулись. 4. Игра с шарфиком — покру-

² Описаны игры из работ И.П. Брызгунова, Е.В. Касатиковой, Е.М. Мастюковой, А.Г. Московкиной, Е.О. Смирновой, М.И. Чистяковой и др.

тили шейками из стороны в сторону.

5. Пчёлка решила сесть кому-нибудь на язычок. А медвежата сжали зубы, губы трубочкой. 6. Мама включила свет — зажмурились. 7. Пчёлку не стали прогонять — покатали на лбу, двигая бровями. 8. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге, пора вставать.

Вспомогательными, но очень важными средствами, с помощью которых легче установить продуктивный контакт взрослого с гиперактивным ребёнком, являются изобразительная деятельность и музыка. Например, «Игра в кляксу». Дети беспорядочными и быстрыми движениями брызгают на бумагу жидкую краску, затем складывают лист пополам. Разглядывание полученных пятен, фантазирование по их поводу стимулирует развитие воображения, а также снимает чрезмерное эмоциональное и двигательное напряжение детей. С помощью музыки можно снять психоэмоциональное напряжение, настроится на активный лад или расслабиться. Музыкальное сопровождение детской игры — мощный лечебный фактор.

Раньше считалось, что трудности проходят с возрастом, что ребёнок, становясь взрослым, перерастёт свой недостаток. Отчасти такое мнение сложилось потому, что врачи обычно больше внимания уделяли гиперактивности.

Сейчас основным симптомом считается нарушение внимания. Если гиперактивность снижается с возрастом, то дефицит внимания и импульсивность меньше поддаются обратному развитию. Поэтому надеяться, что время — лучший лекарь, не стоит. Важно оказать своевременную помощь своему ребёнку.

В силах родителей принимать самое активное участие в обучении и воспитании своего ребёнка. От этого во многом зависит то, каких успехов он добьётся в будущем. Возможно, именно в вашей семье растёт будущий Эйнштейн, Эдисон, Моцарт. Ведь все эти великие люди в детстве страдали синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. **НО**



В ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ ЖУРНАЛА

Программа психолого-профилактических занятий по преодолению дезадаптации пятиклассников

Ольга Сергачёва, классный руководитель Тальменской средней школы № 2,
Алтайский край

Сценарии занятий и материалы, используемые в практике классного руководителя пятых классов.

