

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК в летнем лагере

Вера Николаевна Могилева,

*доцент Воронежского государственного педагогического
университета, кандидат психологических наук*

Гиперактивные дети всё чаще встречаются в практической работе педагогов, воспитателей, вожатых лагерей. Психологически грамотно построенное общение взрослых с такими детьми позволяет нивелировать проблемы гиперактивности, ускорить адаптацию ребёнка к условиям лагеря.

- гиперактивность • синдром дефицита внимания • проблемный ребёнок
- трудный ребёнок • педагогическая коммуникация • детский психолог

Многие педагоги сталкиваются в своей практике с крайне непоседливыми, подвижными, импульсивными детьми. Повышенная эмоциональная возбудимость, неспособность сосредоточить своё внимание на чём-то одном — это синдром дефицита внимания, гиперактивность.

В настоящее время гиперактивность рассматривается как неврологический синдром, т.е. совокупность симптомов (которых известно около 100), говорящих о дисфункции, расстройстве мозговой деятельности, в то же время не имеющих под собой в качестве причины какие-то органические нарушения в коре головного мозга. Несмотря на то, что синдром гиперактивности известен уже более 100 лет, а интенсивные его исследования ведутся около полувека, причины гиперактивности неизвестны, а методы её лечения и коррекции малоэффективны. У большинства гиперактивных детей эти симптомы исчезают сами собой в подростковом возрасте. Однако в практике работы образовательных учреждений такие дети представляют огромную

проблему. Особо остро проблема гиперактивности стоит для традиционной российской школы с её фронтальными уроками и высокими требованиями к дисциплине.

Часто взрослые не готовы к работе с гиперактивными детьми и в условиях внеклассной работы, летнего лагеря. Недостаточная психолого-педагогическая компетентность вожатых приводит к серьёзным проблемам во взаимодействии с гиперактивными детьми.

По данным исследований, диагноз «синдром гиперактивности и дефицит внимания» встречается у 4–9% младших школьников. Следовательно, в отряде, где в среднем 25–27 человек, есть один, а то и два гиперактивных ребёнка. Каковы же основные характеристики гиперактивного ребёнка, в чём его отличие от обычных детей?

Часто такие дети небрежные, невнимательные к деталям, не слушают собеседника, постоянно перебивают его, отвечают на ещё не заданный вопрос, не умеют

планировать, уклоняются от решения задач, требующих длительного внимания, легко отвлекаются и переключаются на решение других проблем, они забывают и легко теряют вещи. Эти дети импульсивны, всегда трудно предугадать, что они намереваются предпринять, непоседливы, оппозиционны в отношениях с воспитателями, вожатыми и сверстниками.

С проявлениями гиперактивности воспитатели и вожатые могут столкнуться уже с первых дней пребывания ребёнка в лагере. Дети плохо, беспокойно спят, много плачут, во время бодрствования очень подвижны, возбуждены; чувствительны ко всем внешним раздражителям — свету или шуму. Ребёнок не способен сосредоточиться на одном занятии, его внимание рассеяно: например, ему не хватает терпения дослушать до конца вожатого или играть в «тихие» игры, требующие концентрации внимания. Ребёнок не может ни минуты спокойно сидеть на стуле, ёрзает, шумит.

Часто говорят, что к таким детям «словно прикрепили моторчик», и те готовы бегать и прыгать сутками. Но полагать, что это всего лишь следствие большого запаса энергии у ребёнка, неправильно. Это разрядка, которая необходима ребёнку из-за особенностей его организма. К тому же гиперактивность часто сопровождается беспокойными движениями, вычурностью моторики и чрезмерной вспыльчивостью ребёнка.

Обычно к подростковому возрасту повышенная двигательная активность исчезает, а вот невнимательность и импульсивность, напротив, могут прогрессировать. Кроме того, исследования показали, что гиперактивные дети зачастую испытывают трудности с письмом и речью, произнесением сложных слов, скороговорок.

Некоторые воспитатели и вожатые стремятся дисциплинарными методами победить непослушание ребёнка — увеличивают нагрузки, строго наказывают за провинности. Другие избира-

ют путь вседозволенности и предоставляют ребёнку полную свободу действий. Однако ни одна из этих тактик взаимодействия с гиперактивным ребёнком не эффективна. Необходимо выбрать некую среднюю, оптимальную линию поведения и общения с гиперактивным ребёнком, которая бы отражала определённые требования к его поведению и саморегуляции, а с другой — не была бы слишком жёсткой, исключала бы психологическое травмирование ребёнка.

При определении оптимальной линии поведения с ребёнком воспитатели и вожатые часто теряются. Конечно, разные ситуации требуют разных решений. Но в первую очередь воспитатели и вожатые должны понять, что этот ребёнок столь активен не назло им и не потому, что не хочет правильно себя вести. Дети поступают так неумышленно, а в силу своих психоэмоциональных особенностей, им сложно контролировать своё поведение и эмоции. Поэтому эмоциональные всплески воспитателей и вожатых — замечания, ругань и угрозы — могут только навредить таким детям, вызвать стресс и спровоцировать дополнительную активность и нервозность в поведении.

Как же вести себя взрослому с гиперактивным ребёнком? Как помочь такому ребёнку успешно пройти адаптацию в летнем лагере и легко влиться в детский коллектив? В условиях летнего лагеря у них процесс адаптации протекает часто внешне более эмоционально, чем у большинства детей. Их поведенческая подвижность может возрасти до невероятных пределов в первую неделю пребывания в лагере. Одним из важных факторов помощи ребёнку со стороны взрослого в этом случае может стать его спокойное поведение: тихий голос и размеренная речь с короткими понятными фразами, обращёнными к ребёнку в виде просьб, медленные плавные движения, минимум указаний — максимум предложений.

Если взрослый хочет, чтобы ребёнок выполнил какую-нибудь просьбу, то задачу

перед ним необходимо ставить конкретно, её формулировка должна быть предельно ясной и точной, состоящей примерно из десяти слов и иметь повествовательный характер. Взрослому надо стремиться избегать вопросов и пространственных рассуждений в разговоре с ребёнком.

Нельзя давать несколько заданий сразу, так как ребёнок не сможет удержать в голове несколько инструкций одновременно, и его внимание просто «переключится» на что-нибудь другое. Лучше последовательно просить выполнить каждое задание, ограничив его выполнение конкретными временными рамками. О смене вида деятельности ребёнку нужно сообщить заранее — за 10–15 минут, а об истечении срока выполнения задания напомнить. Запрещая ребёнку что-либо, лучше избегать слов «нет», «нельзя» и частицы «не», так как эти слова на подсознательном уровне являются для человека стимулами к действию, а ребёнку со слабо развитым самоконтролем очень сложно этому противостоять. Поэтому необходимо постараться переформулировать запрет в предложение с позитивной окраской, например, вместо фразы «Не стой здесь», можно предложить ребёнку «Подойди ко мне» или «Сядь здесь» и т.п.

Если ребёнок находится в состоянии повышенного нервного возбуждения, то можно использовать следующий тактильный приём — предложить ребёнку глубоко вдохнуть и выдохнуть, потом провести ладонью по лицу ото лба вниз к подбородку, как бы имитируя движение стекающей воды, а затем расставить руки в стороны и снова глубоко вздохнуть. Ни в коем случае нельзя хватать ребёнка, трогать его без его разрешения и т.п., так как это является нарушением его личного пространства и может спровоцировать всплеск агрессии. Гиперактивные дети очень чувствительны к любым прикосновениям, поэтому взрослым надо помнить об этом.

С гиперактивным ребёнком лучше работать в первой половине дня — к вечеру накапливается усталость и раздражимость, а восприимчивость к новой информации резко снижается.

Идеальным для него будет посещение бассейна или купание в реке (море), водные процедуры позволяют снять нервно-мышечное напряже-

ние. Для разных детей время пребывания в воде может быть разным. В этом случае не подходит общий график купания. Важно смотреть по состоянию ребёнка. Обычно при вхождении в воду он очень возбуждён, громко кричит, прыгает в воде, активно двигается. Постепенно его движения становятся более спокойными и плавными, голос тише и появляется сосредоточение. Важно дать ребёнку побыть в воде в таком состоянии какое-то время.

Во многих европейских школах и садах, например, детям дают возможно самостоятельно регулировать свою деятельность: её длительность и интенсивность. Это позволяет многим гиперактивным детям (и не только) снизить своё нервное напряжение. При таком подходе считается, что ребёнок сам интуитивно чувствует, что ему нужно для адаптации и формирования саморегуляции.

В условиях российского образования для гиперактивных детей необходимо не только дозировать информацию, но и уменьшить рабочую нагрузку, подбирая более простые задания, требующие от него небольшого количества времени для их выполнения. Работу можно разделить на более короткие, но более частые периоды. Важно, чтобы ребёнок имел возможность для пауз между интеллектуальной активностью, которые он мог бы заполнить, в свою очередь, двигательной активностью.

В общении с гиперактивным ребёнком надо избегать драматизации и экспрессии, стараясь говорить медленно, и спокойно, чётко выговаривая слова. Это позволит ребёнку присоединиться к взрослому и замедлить свой темп речи и движения. Маленьких детей рекомендуется брать за руку и идти рядом, постепенно замедляя шаг. Это позволит ребёнку снизить его нервно-психическое возбуждение.

Взрослый должен снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы

сформировать у ребёнка чувство успеха. Постепенно путём многократных повторений ребёнок начнёт сам выполнять действия чётко и аккуратно, но взрослому надо помнить, что ему для достижения такого результата требуется гораздо больше времени.

Если ребёнок перевозбуждён, то можно посадить его во время занятий рядом со взрослым и разговаривать с ним тихо и спокойно. Это позволит снизить внутреннее напряжение.

С согласия ребёнка можно использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания), но важно помнить, что делать это нужно крайне аккуратно и медленно.

Можно договариваться с ребёнком о тех или иных действиях заранее. Это поможет ему «настроиться» на определённую деятельность и сконцентрироваться.

Важно поощрять ребёнка за его позитивную деятельность, при этом не используя оценок типа «молодец», «хорошо», а проговаривая ему свои чувства, например, «мне приятно, что ты это сделал». Это позволит ребёнку

концентрироваться не на внешних оценках, а на своей собственной деятельности и ощущениях от неё.

Гиперактивному ребёнку важно предоставить возможность ограниченного выбора. Умение выбирать — это сложный интеллектуальный навык, которому надо учиться. Если число выбираемых предметов или действий велико для объёма восприятия ребёнка на данный момент, то это может вызвать обратный эффект — ребёнок растеряется и может почувствовать беспомощность, отчаяние и как следствие, агрессию. Поэтому выбор сначала предлагают из 2–3-х вариантов (в зависимости от возраста ребёнка), постепенно увеличивая число выбираемых объектов.

В любой ситуации взаимодействия с гиперактивным ребёнком, взрослому важно оставаться спокойным и уравновешенным, что часто бывает не просто. Но важно помнить, что такой ребёнок очень чувствителен к вашему эмоциональному состоянию и легко к нему присоединяется. Следует разговаривать спокойно, не на повышенных тонах. Устные инструкции стоит подкреплять визуально. Если в лагере работает психолог, то обращение к нему за помощью желательно. Это поможет более грамотно справиться с проблемой гиперактивности ребёнка. **НО**