

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Агуреева Елена Эдуардовна,

ГБОУ СОШ № 2026 г. Москвы

В статье рассмотрены основные проблемы, с которыми сталкиваются гиперактивные дети при поступлении в первый класс.

Предложены методические рекомендации, игры и методики, которые могут быть использованы при работе с гиперактивными детьми.

Ключевые слова: гиперактивность, коррекция.

Всего каких-нибудь три-четыре года назад ваш ребёнок впервые переступил порог детского сада. Кто-то из родителей с радостью вспоминает этот период времени, т. к. адаптация у ребёнка прошла благополучно, и вы можете похвастаться тем, что ваш ребёнок стал успешным и любимым. Вслед за радостным признанием одних родителей возникает печальный опыт других, получающих от воспитателей не совсем лестные отзывы о ребёнке. «Чрезмерно активный, импульсивный, расторможенный, невнимательный, забывчивый, не умеющий слушать» — и это ещё не весь список негативных высказываний в адрес гиперактивного ребёнка. На сегодня подавляющее большинство родителей проблемных детей считает, что он «перерастёт» и не имеет смысла заниматься коррекцией его эмоционально-волевой сферы. Он постоянно отвлекается, не слушает учителя, не может вникнуть в суть даже обращённых к нему просьб, высказываний и т. п. А ведь таким детям необходимо уметь «высидеть» целый урок, сосредоточиться и удерживать внимание достаточно продолжительное время, усваивать учебный материал, находить общий язык со взрослыми и одноклассниками и многое-многое другое. Далеко не каждый ребёнок способен соответствовать приобретённому статусу. Нерешённые проблемы постоянно будут преследовать школьника, становясь причиной стрессов и депрессий. Только ребёнок преодолеет одну трудность, как тут же возникает другая. Важно помочь ребёнку научиться справляться с этими нагрузками и начинать нужно

как можно раньше. Поступление в школу — один из важнейших периодов жизни ребёнка, приводящий к эмоциональной стрессовой ситуации. Успешность адаптации во многом определяет весь дальнейший процесс обучения и развития. Как подготовить гиперактивного ребёнка к школе? Как избежать трудностей адаптационного периода? И, пожалуй, самым сложным является вопрос о том как сформировать у ребёнка положительную самооценку и позитивный настрой на грядущее обучение? Зачем сегодня говорить о школьных трудностях? Отвечаю: «Чтобы избежать их завтра. И если вдруг что-то окажется упущенным, то ещё не поздно будет это наверстать.

Давайте представим, что ваш ребёнок уже ученик первого класса, какие проблемы его подстерегают. Рассмотрим более подробно.

Проблема первая — повышенная потребность в движении. Ребёнок не в состоянии просидеть за партой 45 минут спокойно, а это противоречит школьным правилам.

Проблема вторая — повышенная импульсивность. Гиперактивный ребёнок не ждёт, пока учитель разрешит ему ответить, а недослушав вопроса с места, выкрикивает ответ. Ребёнок часто действует, не подумав, не умеет подчиняться правилам, что сопровождается частой сменой настроения. Импульсивный — это такой ребёнок, который действует не раздумывая, он принимает необдуманные решения. Учебные действия импульсивных учащихся могут быть охарактеризованы как непродуманные, легкомысленные, торопливые, небрежные, неподготовленные. Это нарушает школьный режим.

Проблема третья — дефицит внимания. У таких детей могут проявляться трудности в удержании внимания, в снижении избирательности, высокой отвлекаемости, частыми переключениями с одного вида деятельности на другой. Непоследователен, ему трудно удерживать внимание; не слушает, когда к нему обращаются; с большим энтузиазмом берётся за задание, но так и не заканчивает его; испытывает трудности в организации; часто забывчив; часто теряет вещи; избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.

Проблема четвёртая — неустойчивая работоспособность. В связи с нарастающим утомлением у ребёнка увеличивается количество ошибок, в словах может наблюдаться как замены и пропуски букв, в предложениях — слова, количество ошибок в тетрадах соперничает с количеством исправлений, грязи, а сами тетради выглядят мятыми и замусоленными.

Проблема пятая — трудности формирования навыков письма и чтения,

причинами которых является недостаточность развития координации движений, речевого развития и зрительного восприятия. Такие дети либо читают очень медленно, запинаясь на каждом слове, хотя слова читают правильно, либо читают быстро, но изменяют окончания или проглатывают слова, либо ребёнок читает нормально, но не понимает прочитанное, не может пересказать и ничего запомнить.

Кроме определённых проблем, возникает ещё одна особенность школьной среды, не позволяющая гиперактивным детям чувствовать себя комфортно, — это отсутствие игрового пространства в школе. Ребёнок организует пространство там, где считает возможным, а это не соответствует школьным требованиям.

Подытоживая сказанное, следует сделать предварительные выводы и дать самые общие рекомендации. Важным условием является забота об общем состоянии здоровья ребёнка, а это обеспечить ребёнку хороший ночной сон, выработать и соблюдать режим дня, включая специальные периоды времени для просмотра телевизора, игр, выполнения работ по дому и приёму пищи. Кроме того, необходимо сохранять доброжелательную обстановку, проявлять терпение и заботу по отношению к ребёнку.

1. Дошкольники с гипердинамическим синдромом должны много двигаться. Не следует без крайней нужды ограничивать подвижность ребёнка. Желательно дома иметь какие-нибудь снаряды, на которых ребёнок мог повисеть, покувыркаться, поползать. Полезно отдать ребёнка в кружок или секцию (кружок танца, плавание, гимнастика, бег). Исследования учёных показали, что физические упражнения оказывают сильное влияние на мозг человека и способствуют выработке гормонов (нейротрансмиттеров дофамина, норадреналина и серотонина), необходимых для регуляции эмоций, способности к концентрации и умственной бдительности. Дефицит этих гормонов вызывает раздражительность, нервозность, проблемы с вниманием и сном. Часто дети с СДВГ занимаются спортом с неохотой, быстро теряют интерес к занятиям, а по дороге домой выглядят суетливыми и активными. Это происходит из-за того, что уровень гормонов стресса во время занятий в спортивных секциях поднимается не сильно, следовательно, таким детям необходимо заниматься больше, чем другим детям, чтобы после занятий быть расслабленными и немного уставшими. Чтобы усилить эффект физических упражнений, необходимо увеличить интенсивность. С четырёх лет физическая нагрузка должна составлять 40 минут в день (при необходимости занятия мож-

но дробить по 20 мин.) Для развития чувства равновесия и снятия эмоционального напряжения после школы нейропсихологи рекомендуют прыжки на батуте.

2. Нужно признать, что характерной поведенческой особенностью гиперактивных детей является импульсивность. Именно из-за этого они часто попадают в опасные ситуации, как в коллективе, ввязываясь в драки, так и на улице, выбегая на проезжую часть, что приводит к многочисленным травмам. Это происходит неосознанно, импульсивно, без умысла. Вследствие недостаточной сформированности координации движений, возникает моторная неловкость, которая приводит к травматизму и мешает занятию спортом. Примером может служить застёгивание пуговиц или завязывание шнурков ребёнком.

Основные приёмы коррекции импульсивности:

- совместные игры, требующие сдержанности непосредственных побуждений, строгого подчинения правилам игры, учёта интересов других игроков;
- приучение ребёнка думать, прежде, чем действовать;
- комплекс специальных упражнений по сдерживанию своих действий;
- развитие ответственности за свои поступки;
- строгий режим.

Для работы с детьми используют следующие игры:

Игра «День-ночь»

Цель: коррекция импульсивности.

Когда взрослый говорит: «День» — дети играют, бегают, делают что хотят. Когда взрослый говорит: «Ночь» — дети ложатся на ковер и отдыхают.

Игра повторяется несколько раз.

Игра «Слон, жираф и крокодил»

Цель: развитие внимания, преодоление импульсивности. Игра может быть использована в коррекционной работе с гиперактивными детьми.

Правила:

Когда ведущий говорит: «слон», все должны широко развести руки в стороны, изображая большого слона. Когда ведущий говорит: «крокодил», все хлопают рукой об руку, изображая пасть крокодила. Когда веду-

щий говорит: «жираф», все вытягивают руку вверх, изображая шею жирафа. В ходе игры ведущий называет одно животное, а сам, чтобы запутать детей, показывает другое.

3. Одним из признаков гиперактивного ребёнка является плохо удерживаемое внимание, хотя занимаясь интересной игрой, он может длительное время концентрировать внимание, но обычно такие дети не уделяют внимание трудным и скучным вещам, не доставляющие удовольствие. Такой ребёнок воспринимает слишком много сигналов одновременно. Как помочь ребёнку лучше концентрировать внимание? Самая простая рекомендация: не отвлекать ребёнка, когда он сосредоточенно занят игрой или интересным для него занятием. Не рекомендуется отвлекаться взрослому при совместных занятиях с ребёнком. Отвлекаясь, родители своим примером учат отвлекаться ребёнка и вся работа по воспитанию устойчивого внимания, идёт насмарку. Вторым немаловажным элементом развития внимания является элемент развлечения (подвижные игры, цвет, разнообразие, телесный контакт и т. д.). Например, занимаясь с ребёнком написанием букв, используйте разноцветные фломастеры или маркеры, пишите буквы на картонных карточках. Карточки затем можно использовать для заучивания и повторения букв. Для того чтобы внимание ребёнка быстро не истощалось во время занятий необходимо делать перерывы, включая танцы или физические упражнения, используя весёлое музыкальное сопровождение. Во время устных учебных занятий двигательно расторможенному ребёнку можно предложить взять в руки мячик из губчатой резины или клубок яркой шерсти, который он может сжимать, разжимать, крутить в руках.

Методы развития внимания: составление ребёнком дневника наблюдений, дидактические игры и упражнения. Можно поиграть так. Вы называете ребёнку различные слова: окно, мяч, стул, карандаш, лиса, ложка и т. д. Он внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если ребёнок сбивается, повторите игру с начала. В следующий раз предложите, чтобы ребёнок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее фрукты, цветы, мебель и т. д. Затем объедините первое и второе задания, т. е. ребёнок хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встаёт при произнесении слов, обозначающих какой-либо фрукт. Эти упражнения развивают быстроту распределения и переключения внимания, расширяют кругозор и познавательную активность ребёнка. Для

развития устойчивости внимания дайте ребёнку небольшой текст (газетный, журнальный) и предложите, просматривая каждую строчку, зачёркивать вначале букву «а». Фиксируйте время и количество ошибок. Ежедневно отмечайте результаты в графике и анализируйте их. Радуйтесь вместе с ребёнком успехам. Для тренировки распределения и переключения внимания измените задание. Например, так: «В каждой строчке зачеркни букву «а», а букву «к» — подчеркни». Фиксируйте время и ошибки. Не забывайте о похвале.

4. Неустойчивая работоспособность гиперактивного ребёнка и фиксированная система знаний, умений, навыков. У них быстро наступает состояние утомления. В связи с неустойчивостью и истощаемостью внимания дети начинают допускать большое количество ошибок при ответах или выполнении письменных работ и, как следствие, получают наибольшее количество замечаний и отрицательных оценок со стороны учителя. Ребёнок 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 для ребёнка. Детей начинает преследовать боязнь получения отрицательной оценки, повышается уровень тревожности, снижается самооценка, появляется агрессия. Навыки чтения гиперактивных детей могут быть плохими, даже если ребёнок умел читать ещё до школы. Хорошие результаты может дать спокойная обстановка в школе и дома, отсутствие отвлекающих моментов, индивидуальное объяснение, индивидуальная работа в собственном темпе и т. д. Постарайтесь учесть высокую отвлекаемость и неустойчивую работоспособность этих детей в процессе учебных занятий в школе и дома. Уже отмечалось, что гиперактивных детей отличает эмоциональная нестабильность. В связи с этим в силу объективных причин у них быстрее (по сравнению со здоровыми сверстниками) наступает состояние утомления, когда дети становятся крайне возбудимыми, расторможенными, подвижными. Возможности восполнения данного дефицита:

— не рекомендуется давать ответственные работы в конце занятия, в конце дня, в конце недели;

— рекомендуется дозировать задания, на определённый период времени давать конкретное задание;

— рекомендуется большое задание разбивать на части;

— рекомендуется использовать качественное оценивание.

При любых вариантах и формах помощи детям необходимы индивидуальные занятия (вне зависимости от того, кто их проводит — воспитатель, родитель, специалист). При этом необходимо соблюдать **следующие правила:**

- 1) Перед каждым занятием объясните ребёнку его цель: что будете делать, для чего и как.
- 2) Соблюдайте последовательность занятий, не торопитесь, не перешагивайте через «ступеньки».
- 3) Соблюдайте продолжительность непрерывного выполнения заданий — не больше трёх-пяти минут — и общую продолжительность занятия — 20 минут.
- 4) Работайте спокойно, без нервозности, упрёков, порицаний. Не торопите ребёнка: пусть работает медленно. Постарайтесь каждый раз найти, за что его похвалить. При неудаче повторите задания, давайте аналогичные.
- 5) Никогда не начинайте занятие с трудных заданий, усложняйте задания постепенно. В ходе занятий очень важно подкреплять каждый правильный шаг ребёнка похвалой, так как уверенность в правильности выполнения помогает ему.

Особые правила обучения письму. К правилам работы с гиперактивным ребёнком можно отнести следующие.

- 1) Поддерживайте, подбадривайте гиперактивного ученика — он очень нуждается в этом, ведь ему сложно «схватить» задание с первого раза.
 - 2) Спокойно реагируйте на «не понял», «не запомнил», «не заметил». Объясните и повторите задание или инструкцию ещё раз.
 - 3) Создайте спокойную обстановку для занятий, проследите, чтобы не было отвлекающих моментов.
 - 4) Обеспечьте ребёнку работу в собственном темпе.
 - 5) Не отчаивайтесь, если во всех перечисленных случаях эффективная работа кратковременна.
5. В дошкольном возрасте ребёнок овладевает устной речью. При поступлении в школу он начинает осваивать зрительные (написанные) образы букв. Восприятие и распознавание графических изображений, необходимых для письменной речи (чтения и письма), происходят в зрительной области мозговой коры (затылочная доля). Это означает, что в работу речевой системы мозга включается зрительный анализатор, и его функ-

ции должны координироваться с деятельностью речеслухового и речедвигательного анализаторов. Ребёнку необходимо научиться переводить услышанное и сказанное слово в его зрительный образ (письмо) и наоборот, уметь перевести зрительный образ в артикуляционный и слуховой (чтение). Чтение и письмо относятся к самым новым в филогенезе высшим психическим функциям, которые осваиваются в процессе специального обучения. В их осуществлении основное значение имеют наиболее поздно формирующиеся отделы коры головного мозга, в основном теменно-височно-затылочная область левого полушария. Кроме того, реализация этих функций становится возможной при тесном взаимодействии зрительного, слухового и двигательного анализаторов, а также при достаточном уровне развития сложных произвольных действий (движения глаз по строкам текста, координированные движения руки и глаз при письме).

Трудности в освоении навыков чтения и письма могут оказывать отрицательное влияние на формирование личности ребёнка. Постоянные неудачи в учёбе способны вызвать и закрепить такие черты, как неуверенность, тревожность, замкнутость, заниженную самооценку. В некоторых же случаях, особенно при неправильном отношении к имеющимся у ребёнка трудностям со стороны взрослых, как родителей, так и школьных педагогов, обвиняющих его в нежелании учиться, медлительности, лени и непослушании, у детей с дислексией и дисграфией развиваются невротические, депрессивные состояния либо оппозиционное и агрессивное поведение.

6. Одним из важнейших компонентов работы с гиперактивным ребёнком в преддверии школы является повышение его социальной компетентности и развитие навыков общения. Рекомендуются любые игры с включением анализа действий и нахождением причинно-следственной связи в его собственном поведении (пример, рассказы по картинке, оценка поведения героя рассказа, анализ и правила поведения героев и т. д.). Чтобы игры действительно принесли максимум пользы, нужно правильно выбрать для них время и место. Не всегда удаётся сразу заинтересовать ребёнка новой игрой. Многим детям нужно время, чтобы привыкнуть, присмотреться к игре. Если ребёнок отказывается играть, попробуйте сами начать в неё играть, возможно, он захочет к вам присоединиться. Задача взрослых состоит в организации деятельности гиперактивного ребёнка, минимум отвлекающих факторов, индивидуальный режим работы, пошаговое объяснение задания.

Учитывая все компоненты работы с гиперактивным ребёнком, можно предположить, что залогом успешного формирования всех школьно значимых функций является развитие произвольной регуляции деятельности. Важным принципом работы с такими детьми будет спокойствие и терпение. Первое, что необходимо сделать, это установить с ребёнком договорённость относительно всех требований, касающихся режима дня, и требований, вызывающих трудности. Второе — определить слабые места в познавательных процессах ребёнка. Третье — способствовать формированию положительной самооценки и позитивного настроения к обучению в школе. Вычислить, путём наблюдения за эмоциональным состоянием ребёнка, «плохие дни» и «плохие часы», для проведения развивающих занятий в период высокой работоспособности. Необходимо учитывать, что состояние дошкольника во многом зависит от ритма его жизни, который и в детском саду и дома зависит от режима дня. Как показывает практика, детям необходимы паузы, для снятия психоэмоционального напряжения и для дальнейшей активной деятельности. Поэтому следует обязательно включать в режим дня релаксационные игры и упражнения.

Периодически следует консультировать ребёнка у невропатолога и выполнять его рекомендации.

Литература

1. Досани С. 52 способа преодоления дефицита внимания и гиперактивности у детей. Лечить или воспитывать? М.: Центрполиграф, 2010. 221 с.
2. Монаина Г. Б., Лютова, Робертс Е. К., Чутко Л. С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. Монография. СПб.: Речь, 2007. 186 с.

