

Гиперактивные дети. Рекомендации родителям и воспитателям

Ковалева Елена Борисовна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры дошкольного образования СПб АППО



Гиперактивный ребёнок в детском саду и дома

**«АКТИВНЫЙ» - ДЕЯТЕЛЬНЫЙ,
ДЕЙСТВЕННЫЙ
«ГИПЕР» - ПРЕВЫШЕНИЕ НОРМЫ**

Если говорить подробно, то в переводе с латинского языка «*активный*» значит *деятельный, действенный*, а греческое слово «*гипер*» указывает на превышение нормы. Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту развитию ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью.

В психолого-педагогической литературе для описания таких детей употребляются термины: *подвижный, импульсивный, шустрик, энерджайзер, вечный двигатель, живчик, вулканчик*. Некоторые авторы используют и такие: *моторный тип развития, дети с повышенной активностью, дети с повышенной аффективностью*. По мнению специалистов, чуть ли не половина детей страдают так называемой гиперактивностью. Не только в нашей стране, но и во всем мире их количество неуклонно возрастает. Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывают не только он сам, но и его окружение: родители, сверстники, воспитатели, учителя. Такому ребенку необходима своевременная помощь, иначе в дальнейшем может сформироваться асоциальная или даже психопатическая личность: известно, что среди малолетних правонарушителей значительный процент составляют гиперактивные дети.

В ситуации пандемии, когда нет возможности предоставить ребенку много пространства для движений, отношения родителей и гиперактивных детей подвергаются чудовищному испытанию на «любовь и прочность».

Помощь гиперактивному ребенку – это очень сложный процесс. Много подводных камней встречает родитель и педагог на пути к полному его восстановлению. Далеко не всякий родитель способен принять своего гиперактивного ребенка, понять, что ребенок другим не будет, что к нему нужно относиться особым образом, по возможности, исключить неоправданные ожидания, следовательно, пережить свои «родительские обиды» на ребенка. Вопросы: «Почему он не такой, как все?», «За что мне это наказание?» - довольно часто звучат из уст родителей гиперактивных детей. Кроме того, гиперактивность следует отличать от вполне нормативных, но крайних вариантов проявления холерического темперамента, а также от простой педагогической запущенности и невоспитанности ребенка. В данном случае, когда речь идет о невоспитанности, вина за поведенческие реакции детей лежит на родителях, которые не особенно старались научить, показать, оградить, запретить, воспитать и т.д.

Что же такое гиперактивность и как мы, взрослые, должны скорректировать свое поведение, чтобы помочь социализации гиперактивного ребенка?

Под гиперактивностью принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственную активность, когда возбуждение преобладает над торможением. Врачи полагают, что гиперактивность является следствием очень незначительного поражения мозга, которое не определяется диагностическими тестами. Говоря научным языком, мы имеем дело с минимальной мозговой дисфункцией. Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем детстве. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость и агрессивность часто приводят к конфликтам в семье, детском саду и школе.

Как проявляется гиперактивность?

Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной – деятельности и, в связи с этим, увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с психологом.

Психологи выделяют следующие **симптомы гиперактивных детей**:

- совершает беспокойные движения кистями и стопами;
- не может спокойно сидеть на месте, корчится, извивается;

- легко отвлекается на посторонние стимулы;
- с трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников);
- на вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца;
- с трудом выполняет предложенные задания (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания);
- с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр;
- часто переходит от одного незавершенного действия к другому;
- не может играть тихо, спокойно;
- много болтает, мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей);
- часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь;
- часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице;
- иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

- чрезмерная двигательная активность;
- импульсивность;
- отвлекаемость (невнимательность).

Диагноз считается правомерным, если наличествуют, по меньшей мере, восемь из 13-ти симптомов. Так, имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, имеют некоторые другие отклонения от средних возрастных характеристик, что приводит к отсутствию у них интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит, и будущей или настоящей учебной деятельности.

У кого чаще наблюдается гиперактивное поведение: у мальчиков или у девочек?

По данным психологов, гиперактивность среди детей от 3 до 11 лет в среднем составляет 16,5%: среди мальчиков – 22%, среди девочек – около 10%.

Почему гиперактивных мальчиков гораздо больше, чем девочек?
Причины могут быть такими: большая ранимость мозга плодов мужского пола по отношению к различным видам патологии беременности и родов, при

которых страдает развивающийся мозг. Возможно, свою роль играют функциональные и генетические факторы. Кроме того, считается, что меньшая степень функциональной асимметрии у девочек создает большой резерв для компенсации нарушений тех или иных высших психических функций. Возможно, над девочками больше довлеют нормы социального поведения, с детства внушающие им послушание. В качестве разрядки девочка может просто пореветь, тогда как мальчик в аналогичной ситуации скорее станет «бегать по потолку».

Грустная история про гиперактивного мальчика

Вот что рассказала завуч одной подмосковной школы.

Хорошо подготовленный мальчик пришел в гимназический класс обычной средней школы. Однако учиться в этом классе он не смог. Причина проста: излишняя агрессивность гиперактивного ребенка вызывала постоянные конфликты со сверстниками. Однажды пострадала одноклассница, получив достаточно серьезную травму. Родители взбунтовались и атаковали завуча: «Уберите этого ребенка из нашего класса, мы боимся за наших детей!» Пришлось ребенка перевести в другой класс. Но там возникли те же проблемы. Ученики в новом классе оказались хитрее предыдущих. Дети быстро смекнули, что если вчера он задел одного, сегодня стукнул другого, то надо объединиться и действовать против него сообща. Что ж, нормальная реакция на постоянное раздражение... Но однажды это неравное противостояние закончилось следующим образом: одинокий мальчик, вооруженный лыжной палкой (очевидно, после стычки в классе), в страшном возбуждении и гневе бегал по школе и не давал никому подойти. Учителя и вызванные на подмогу ребята-старшеклассники не смогли даже приблизиться и хоть как-то успокоить ребенка. Часто после этого случая он, будучи доставленным на порог школы своим отцом, совсем не спешил в свой класс, а болтался по коридорам или сидел в кабинете у завуча. Пыталась ли школа как-то помочь ребенку? Как могла... Были и беседы с психологом, и учителя старались найти к нему подход, и родителей неоднократно вызывали в школу. Выяснилось, что ребенка воспитывает отец, родители развелись. Мать живет отдельно и, по ее словам, даже не в состоянии брать сына к себе на выходные: она очень устает от общения с собственным ребенком. Ну, а отец, вероятно, допустил излишнюю жесткость в воспитании сына, подхлестывая агрессивность. Детский психиатр, обследовав мальчика, дал заключение, что уровень интеллекта у ребенка выше среднего, и рекомендовал домашнее обучение со школьными учителями и посещение отдельных предметов в присутствии отца. Но до конца учебного года оставалось немного времени, и организацию домашнего обучения отложили до осени. А пока предложили поучиться в специальном санатории для гиперактивных детей. Однако, по слухам, через две недели его оттуда выгнали, и больше ни в конце учебного года, ни в начале следующего он в школе так и не появился. Вот такая невеселая история.

Гиперактивные дети и проблемы их обучения

Проблемы детей, имеющих нарушения поведения и связанные с ними трудности обучения, в настоящее время особенно актуальны. Постоянно возбужденные, невнимательные, непоседливые и крикливые, такие дети приковывают к себе внимание педагога, которому необходимо следить, чтобы они сидели спокойно, выполняли задания, не мешали товарищам. Эти дети на занятиях постоянно заняты своими делами, их трудно удержать на месте, заставить выслушать задание и тем более выполнить его до конца. Педагога они «не слышат», все теряют, все забывают.

Они неудобны в силу своей чрезмерной активности и импульсивности. А так как современная образовательная организация представляет собой систему норм, правил, требований, регламентирующих жизнь ребенка, то можно говорить о существующей системе обучения и воспитания как о не приспособленной к работе с гиперактивными детьми. Именно поэтому в последние годы проблема эффективности обучения гиперактивных детей становится все более актуальной и обсуждаемой среди педагогов и детских психологов. Так, еще несколько лет назад в группах детского сада гиперактивных детей было по одному-два, а сейчас в эту группу попадает уже около 20–30% воспитанников. И этот процент постоянно растет.

При всех существующих проблемах поведения интеллектуальные функции гиперактивного ребенка не нарушены, и такие дети могут успешно осваивать программу общеобразовательной школы при условии соответствия требований образовательной среды возможностям ребенка. Однако сама система обучения, особенно на первых этапах в детском саду и в школе, является психотравмирующей и приводящей к возникновению у гиперактивных детей дезадаптивных состояний.

Так, гиперактивные дети (а особенно дошкольники и младшие школьники) испытывают *повышенную потребность в движении*, что противоречит требованиям организованной жизни, так как правила поведения в детском саду не позволяют им свободно двигаться во время занятия и даже во время свободных форм деятельности. А просидеть за столом 2-3 занятия подряд по 20 - 25 минут для них задача непосильная. Именно поэтому уже через 5–10 минут после начала занятия гиперактивный ребенок не в состоянии сидеть на своем месте спокойно. Этому способствуют малая подвижность на занятии, отсутствие смены форм деятельности в образовательной деятельности и в течение дня.

Следующей проблемой является противоречие между *импульсивностью поведения* ребенка и нормативностью отношений в образовательном процессе, что проявляется в несоответствии поведения ребенка установившейся схеме: вопрос воспитателя – ответ ребенка. Гиперактивный ребенок, как правило, не ждет, пока воспитатель разрешит ему

отвечать. Он часто начинает отвечать, не выслушав вопрос до конца, и часто кричит с места.

Гиперактивным детям свойственна **неустойчивая работоспособность**, что является причиной нарастания большого количества ошибок при ответах и выполнении письменных заданий при наступлении состояния утомления. А фиксированная (стандартная) система оценивания знаний, умений и навыков, принятая в современной образовательной организации, выполняет не столько функцию регулирования, сколько санкционирования для ребенка, так как увеличивающееся в связи с утомлением количество ошибок приводит к увеличению замечаний и негативных оценок со стороны педагога, что воспринимается ребенком как отрицательное оценивание себя в целом, а не как оценка своей работы.

Навыки чтения и письма у гиперактивного ребенка значительно ниже, чем у сверстников, и не соответствуют его интеллектуальным способностям. Письменные работы выполняются неряшливо, с ошибками из-за невнимательности. При этом ребенок не склонен прислушиваться к советам взрослых. Специалисты предполагают, что дело здесь не только в нарушении внимания. Трудности формирования навыков письма и чтения нередко возникают из-за недостаточного развития координации движений, зрительного восприятия, речевого развития.

Система предъявления учебного материала в детском саду и тем более в школе представляет собой, прежде всего, педагогический монолог, который требует от ребенка внимательного слушания и исполнительского поведения, тогда как гиперактивным детям нужны прежде всего визуальные и тактильные опоры в получении информации. Таким образом, можно говорить и о несоответствии способов предъявления учебного материала (его недостаточного разнообразия) многоканальному восприятию гиперактивного ребенка. И еще одна особенность образовательной среды – это **отсутствие игрового пространства**, тогда как для таких детей оно необходимо, так как позволяет организовать игры на снятие статичного напряжения, обыгрывание агрессивности, коррекцию механизмов эмоционального реагирования, развитие навыков социального поведения. А поскольку в образовательных организациях пространство для игры не достаточно, а в школе его вообще не существует, то гиперактивные дети строят его не всегда там, где это считается возможным, и, следовательно, снова не соответствуют предъявляемым им жизнью требованиям.

Проблемы гиперактивных детей не решаются в одночасье и одним человеком. Эта комплексная проблема требует внимания как родителей, так и врачей, педагогов и психологов. Причем медицинские, психологические и педагогические задачи подчас так перекликаются, что невозможно провести разграничительную черту между ними.

Первоначальная постановка врачом-невропатологом или врачом-психиатром диагноза и медикаментозная терапия дополняются психологической и педагогической коррекцией, что определяет комплексный

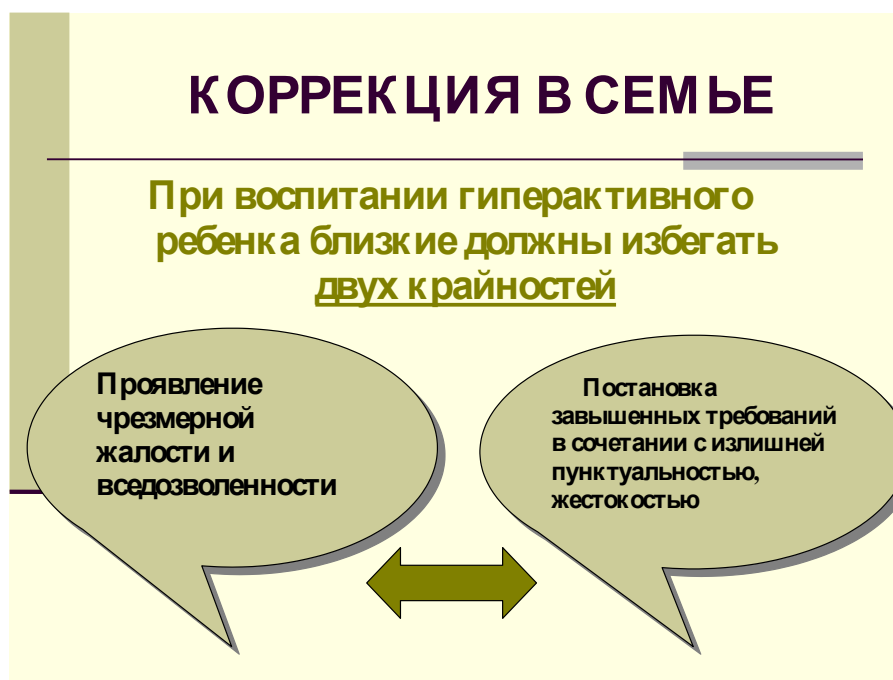
подход к проблемам гиперактивного ребенка и может гарантировать успех в преодолении негативных проявлений данного синдрома.

Коррекция в семье

Обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного ребенка, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности – значит изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и прежде всего с мамой. Этому будут способствовать любое действие, любая ситуация, событие, направленные на углубление контактов, их эмоциональное обогащение.

При воспитании гиперактивного ребенка близкие должны избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).



Частые изменения указаний и колебания настроения родителей оказывают на таких детей гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на других. Сопутствующие нарушения в поведении поддаются коррекции, но процесс улучшения состояния ребенка занимает обычно длительное время и наступает не сразу. Конечно, указывая на важность эмоционально насыщенного взаимодействия ребенка с близким взрослым и рассматривая атмосферу семьи как условие закрепления, а в некоторых случаях даже и

возникновения гиперактивности как способа поведения ребенка, мы не отрицаем, что свой негативный вклад в формирование гиперактивности могут принести также болезнь, травма или их последствия.

В последнее время некоторые ученые связывают гиперактивное поведение с наличием у детей так называемых минимальных мозговых дисфункций, то есть врожденного неравномерного развития отдельных мозговых функций. Другие объясняют явление гиперактивности последствиями ранних органических поражений головного мозга, вызванных патологией беременности, осложнениями при родах, употреблением алкоголя, курением родителей и т.д. Однако в настоящее время проявления гиперактивности у детей значительно распространены и не всегда, как отмечают физиологи, связаны с патологией. Нередко некоторые особенности нервной системы детей в силу неудовлетворительного воспитания и жизненных условий являются только фоном, облегчающим формирование гиперактивности как способа реагирования детей на неблагоприятные условия.

Рекомендации родителям

Какие же рекомендации дают психологи родителям гиперактивного ребенка, тем самым помогая им в процессе его воспитания?

Поведение близких ребенку взрослых

– Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

– Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

– Следите за своей речью, старайтесь говорить **спокойным голосом**. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

Организация среды и окружающей обстановки в семье

– Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально

- И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

- ***Не опускайте рук.*** Любите вашего норовистого ребенка, помогите ему быть успешным, преодолеть школьные трудности. Помните, что «норовистые дети похожи на розы – им нужен особый уход. И иногда поранишься о шипы, чтобы увидеть их красоту» (*Мэри Ш. Курчинка*).

- ***Когда станет совсем тяжело,*** вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. По наблюдениям большинства врачей и психологов, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, а выявленные невротические изменения постепенно нивелируются. В мозгу у ребенка появляются связи, которых не было или которые были нарушены. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности. Так что, если у вас гиперактивный ребенок, помогите ему – все в ваших руках.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Игры для гиперактивных и агрессивных детей

Попробуйте в начале игры создать положительное эмоциональное настроение и поддерживать его в течение всего времени взаимодействия с ребенком. Сядьте рядом, не забывайте смотреть друг другу в глаза, искренне удивляться, радоваться, использовать ласковые прикосновения.

Каким должно быть содержание этих игр? Прежде всего, это игры, непосредственно направленные на обогащение эмоциональных ощущений, рассчитанные на то, чтобы рассмешить, удивить, успокоить и т.п., Например, можно использовать игру **«Расскажи стихи руками»**, когда мама и ребенок по очереди и вместе пытаются различными движениями рук с использованием мимики показать содержание стихотворения. Или игры на согласованность совместных движений типа **«Пилка дров»**, **«Насос»**, **«Кузница»**.

Можно использовать игровые упражнения типа **«Попробуй показать, попробуй угадать»**, главным содержанием которых является изображение различных предметов и действий с ними (например, съесть кислый лимон, тающее мороженое, поднять тяжелый чемодан и др.).

Эти упражнения обогатят ребенка не только разнообразными эмоциональными ощущениями, но и развитием воображения. Очень полезно также совместное сочинение сказок, стихов, рассказов. Поскольку для гиперактивных детей характерны некоторые нарушения внимания и самоконтроля, важно проводить с ними простые игры на развитие данных функций, например **«Лабиринт»**, **«Что изменилось?»**, **«Чем похожи, чем непохожи?»**, **«Найди “лишнее”**» и др.

Для упорядочения реакции при восприятии инструкций и развитии умений удерживать цель подойдут игры типа **«Успевай-ка»**. Содержание игры сводится к тому, что взрослый договаривается с ребенком о том, что будет, допустим, называть цифры, а тот должен следить и сказать **«Стоп»**, если произнесена условленная цифра, например 7. Можно усложнять правила: **«Стоп»** говорить только в том случае, если перед цифрой 7 называлась цифра 6. Поддержать интерес ребенка к данной игре можно, заменив слуховой материал на зрительный. По этому же принципу построены игры **«Не подражай»**, **«“Да” и “Нет” не говорите»**, **«Пол, нос, потолок»**, в которых предусмотрены правила ограничения некоторых действий ребенка. Последняя группа рекомендаций, используемая в совместной деятельности, особенно значима, поскольку помогает снять напряжение как у ребенка, так и у взрослого, приблизить их друг к другу, почувствовать желания и потребности друг друга – одним словом, наладить нормальную эмоционально насыщенную жизнь ребенка в семье.

«Бокс»

Всем известно, что одна из причин агрессивного поведения ребенка – накопившаяся энергия, которая требует выхода. Предложите ребенку игру **«Бокс»**. Она поможет ему избавиться от излишнего напряжения. Проявите немного фантазии в экипировке маленького **«боксера»**, сделав из старых варежек боксерские перчатки, а из старой плотно набитой подушки – боксерскую грушу. Объясните ему, что многие великие олимпийские чемпионы, прежде чем стать победителями, много тренировались, отрабатывая боксерские удары на специальных тренажерах. Затем командуйте о начале **«тренировки»**. В ней необходимо чередовать периоды напряжения и расслабления. Ребенок в течение 4–5 минут **«боксирует»**, а затем 5 минут отдыхает, расслабляется. Подобная игра поможет ребенку лучше контролировать свое состояние во время возбуждения и будет способствовать развитию его саморегуляции.

«Подушечные бои»

Попробуйте ответить на вопрос: как часто вы даете своему ребенку пошалить, побаловаться – одним словом, разрядиться и выплеснуть накопившееся за день напряжение? Да, большое количество домашних заданий, дополнительных занятий, секций и т.д. почти не оставляют времени на игры и отдых. Как результат – ребенок становится неуправляемым и агрессивным. Мы предлагаем вам хотя бы раз в неделю устраивать для него дни разрядки, отдыха и, если хотите, баловства. На наш взгляд, одним из вариантов проведения такого мероприятия могут стать известные всем с детства подушечные бои. Организуйте их как спортивное соревнование, в котором двое играющих, становясь на две газеты, пытаются подушками выбить с них друг друга. В следующий раз можно по тому же сценарию провести «петушьи бои» и т.д. Не расстраивайтесь по поводу беспорядков, которыми они будут сопровождаться, – наградой вам будет последующее спокойствие вашего ребенка.

«Снежная баба»

Подвижные дети с повышенной агрессивностью частенько заставляют родителей задаваться вопросом о том, что можно сделать, чтобы снизить агрессию. Существует много различных способов, и один из них – поиграть с ребенком в игры, способствующие расслаблению мышц. Освобождаясь от физического напряжения, ребенок «сбрасывает» груз накопившегося психологического раздражения. Как правило, в играх ребенку необходимо вообразить себя каким-либо предметом или животным, а воображение – хороший помощник для расслабления.

Итак, предложите ребенку превратиться в снежную бабу. Опишите ее, помогая перевоплощению: «Представь, что ты огромная, красивая. У тебя есть голова, две торчащие в разные стороны руки. Ты стоишь на двух крепких ногах. Прекрасное утро, светит солнце. Но вдруг солнце начинает припекать, и ты чувствуешь, как начинаешь таять. Сначала тает голова, затем руки, и, наконец, ты вся оседаешь под тяжестью намокнувшего снега и превращаешься в лужу». В эту игру можно играть на прогулке, в лесу или дома – главное, чтобы она доставляла удовольствие и вам, и ребенку.

Коррекционные методики будут эффективны лишь при условии тесного сотрудничества семьи и образовательной организации, которое обязательно должно включать обмен информацией между родителями и воспитателями посредством совместных семинаров, курсов-тренингов и т.д. Успех в лечении будет гарантирован при условии поддержания единых принципов в отношении к ребёнку дома и в детском саду: система «вознаграждения», помощь и поддержка взрослых, участие в совместной деятельности. Непрерывность коррекции в детском саду и дома - главный залог успеха.

Коррекционные программы должны быть ориентированы на возраст 5-8 лет, когда компенсаторные возможности мозга велики и ещё не успел сформироваться патологический стереотип.

В разговоре с ребёнком и особенно при выдаче ему задания, необходимо избегать директивных указаний, желательно повернуть ситуацию таким образом, чтобы ребёнок почувствовал: он сделает полезное дело для всей семьи, ему всецело доверяют, на него надеются. При разговоре с ребёнком необходимо избегать постоянных одёргиваний типа «сиди спокойно» или «не болтай, когда я с тобой разговариваю» и другие неприятные для него вещи. Несколько примеров поощрений и вознаграждений: разрешить ребёнку посмотреть телевизор вечером на полчаса больше положенного времени, угостить специальным десертом, дать возможность поучаствовать в играх вместе с взрослыми (лото, шахматы), позволить лишний раз сходить в приятное для ребенка место (парк, кафе, карусели и др.), купить ту вещь, о которой он давно мечтал. Если ребёнок в течение недели ведёт себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с родителями за город, экскурсия в зоопарк, в театр.

Приведённый вариант поведенческого тренинга является идеальным и не всегда его использование возможно у нас в настоящее время. Но родители и педагоги могут использовать отдельные элементы этой программы, взяв её основную идею: поощрение ребёнка за выполнение поставленных целей. Причём не имеет значения, в каком виде это будет представлено: материальное вознаграждение или ободряющая улыбка, повышенное внимание к ребёнку, физический контакт (поглаживание).

При неудовлетворительном поведении рекомендуется лёгкое наказание, которое должно быть немедленным и неизбежным. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий». Родителям рекомендуется написать список того, чего они ожидают от ребёнка в плане поведения. Этот список в доступной манере объясняется ребёнку. После этого всё написанное неукоснительно соблюдается, и ребёнок поощряется за успех в его выполнении. От физического наказания необходимо воздерживаться.

В работе с гиперактивными детьми надо использовать **три основных направления**: во-первых, по развитию дефицитарных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля); во-вторых, по отработке конкретных навыков взаимодействия с взрослыми и сверстниками; в-третьих, при необходимости должна осуществляться работа с гневом.

Работа по этим направлениям может осуществляться параллельно или, в зависимости от конкретного случая, может быть выбрано одно приоритетное направление. Например, отработка навыков взаимодействия с окружающими. При развитии дефицитарных функций необходимо руководствоваться следующими правилами. Коррекционную работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной отдельной функции. Это связано с тем, что

гиперактивному ребенку трудно одновременно быть и внимательным, и спокойным, и неимпульсивным.

Когда в процессе занятий будут достигнуты устойчивые положительные результаты, можно переходить к тренировке одновременно двух функций, например, дефицита внимания и контроля поведения. И лишь затем можно использовать упражнения, которые развивали бы все три дефицитарные функции одновременно. Поскольку гиперактивность — это дефицитарность лобных отделов, то развитие произвольной регуляции - основное направление коррекционной работы с такими детьми.

Индивидуализированная методика корригирующих занятий с гиперактивными детьми направлена на формирование произвольной регуляции и предусматривает два основных принципа. С одной стороны, разработка комплекса упражнений для включения мышечных групп. С другой стороны, коррекционные психомоторные упражнения соответствуют этапному возрастному развитию ребенка и основываются на соблюдении последовательности овладения двигательными функциями, свойственной здоровым детям.

На практике доказано, что двигательное развитие ребенка оказывает мощное влияние на его общее развитие, в частности, на формирование речи, интеллекта и таких анализаторных систем, как зрительная, слуховая, тактильная. Поэтому двигательная коррекция должна занять одно из центральных мест в общей реабилитационной программе ребенка.

Однако, не все виды физической активности могут быть полезны для гиперактивных детей. Для них **не рекомендуются игры**, где сильно выражен эмоциональный компонент (соревнования, показательные выступления). Рекомендуются физические упражнения, носящие аэробный характер, в виде длительного, равномерного тренинга лёгкой и средней интенсивности: длительные прогулки, бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде и другие. Особое предпочтение следует отдавать равномерному длительному бегу, который благоприятно влияет на психическое состояние, снимает напряжённость, улучшает самочувствие.

Чтобы гиперактивный ребёнок развивался гармонично, общался со взрослыми и сверстниками наиболее эффективно, первоначальная работа с гиперактивным ребенком должна осуществляться **индивидуально**. На этом этапе работы можно обучить ребенка не только слушать, но и слышать - понимать инструкции взрослого: проговаривать их вслух, формулировать самому правила поведения во время занятий и правил выполнения конкретного задания. Желательно на этом этапе также выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний, которая поможет ему впоследствии адаптироваться в детском коллективе.

Следующий этап - вовлечение гиперактивного ребенка в **групповые виды** деятельности (во взаимодействии со сверстниками) - тоже должен проходить постепенно. Сначала желательно включать гиперактивного ребенка в работу и в игру с малой подгруппой детей (2-4 человека) и только после этого можно приглашать его участвовать в общегрупповых играх и

занятиях. В случае несоблюдения данной последовательности ребенок может перевозбуждаться, что приведет, в свою очередь, к потере контроля поведения, переутомления, дефициту активного внимания.

Существует многократно проверенный в детском саду и в начальной школе метод снятия напряжения у родителей и улучшения родительско-детских отношений. Он заключается в обмене между педагогом и родителями «карточками-переписками». В конце дня педагог записывает информацию о ребёнке на заранее подготовленной карточке. При этом должно выполняться обязательное условие: информация подаётся только в позитивной форме. Затем родители должны заполнить свою часть карточки, также записав, чем ребёнок занимался вечером дома, когда лёг спать. В современных условиях цифровой жизни родители и воспитатели могут прекрасно общаться через социальные сети. Воспитатель или учитель, получив утром новую информацию о ребёнке, тоже могут сделать определённые выводы. Педагоги по своему усмотрению также могут поощрить ребёнка, опираясь на информацию, полученную от родителей. Перечень возможных наград педагог составляет заранее, узнав у ребёнка о его предпочтениях.

Если же контакт с родителями затруднён, можно использовать наглядную форму работы. Например, размещение информации в уголке родителей. Для того, чтобы заинтересовать родителей, привлечь их внимание, материал необходимо подбирать доступный, немногословный. Например, если педагога беспокоит поведение гиперактивных детей в группе, классе, он может разместить отдельные пункты из «Правил работы с гиперактивными детьми»:

- работать с ребёнком в начале дня, а не вечером;
- уменьшить рабочую нагрузку ребёнка;
- делить работу на более короткие, но более частые периоды;
- использовать физкультминутки;
- быть драматичным, экспрессивным педагогом;
- снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха;
- посадить ребёнка во время занятий рядом со взрослым;
- использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания);
- договариваться с ребёнком о тех или иных действиях заранее;
- давать короткие, чёткие и конкретные инструкции;
- использовать гибкую систему поощрений и наказаний;
- поощрять ребёнка сразу же, не откладывая на будущее;
- предоставить ребёнку возможность выбора;
- оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества!

Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановки в семье (о чем кратко говорилось выше):

1. Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

2. Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

3. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Полезные гиперактивному ребенку и спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности, как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально. И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность - игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие. Попробуйте в начале игры создать положительное эмоциональное настроение и поддерживать его в течение всего времени взаимодействия с ребенком. Сядьте рядом, не забывайте смотреть друг другу в глаза, искренне удивляться, радоваться, использовать ласковые прикосновения. Каким должно быть содержание этих игр? Прежде всего, это игры, непосредственно направленные на обогащение эмоциональных ощущений, рассчитанные на то, чтобы рассмешить, удивить, успокоить.

Гиперактивность — это проблема не только ребенка, но и взрослых, прежде всего, матери, которая наиболее часто с ним контактирует. Существует множество методик, которые могут принести пользу, как матери, так и ребенку.

Остановимся на некоторых из них:

Визуализация - создает условия для восстановления умственного и физического равновесия;

Медитация - снижает активность симпатической системы, способствует снижению тревожности и расслаблению. При этом замедляются сердечный ритм и дыхание, снижается потребность в кислороде, меняется картина мозгового напряжения, реакция на стрессовую ситуацию уравнивается;

Аутогенная тренировка - способствует снижению двигательной расторможенности, эмоциональной возбудимости, улучшают координацию в пространстве, двигательный контроль, усиливает концентрацию внимания; М.М. Чистякова отмечает, что для таких детей полезны занятия психогимнастикой. Замечено, что изобразительная деятельность и музыка — это вспомогательные средства общения, благодаря которым облегчается возможность продуктивного контакта с гиперактивным ребенком.

Семейная психотерапия - необходима родителям, которые чувствуют вину за «плохое» воспитание ребенка, и самому ребенку. Метод метафоры, целью которого являются инициация сознательного или подсознательного транс деривационного поиска, который может помочь человеку в использовании своих личностных ресурсов для такого обогащения внутренней картины мира, чтобы суметь справиться с проблемой. Иногда применяют туманные метафоры, чтобы люди использовали собственные ресурсы. Так же в качестве метафор могут использоваться истории о других семьях.

Семейная психотерапия - необходима родителям, которые чувствуют вину за «плохое» воспитание ребенка, и самому ребенку. Метод метафоры, целью которого являются инициация сознательного или подсознательного транс деривационного поиска, который может помочь человеку в использовании своих личностных ресурсов для такого обогащения внутренней картины мира, чтобы суметь справиться с проблемой. Иногда применяют туманные метафоры, чтобы люди использовали собственные ресурсы. Так же в качестве метафор могут использоваться истории о других семьях.

Наибольший эффект дают специальная организация условий обучения такого ребенка и понимание природных особенностей его психического склада. Для этого нужно наладить контакт с детским психологом. Он подскажет, как скорректировать поведение ребенка адекватным отношением к нему в семье и в школе. Это может быть целая программа помощи. Если это психолог той школы, где учится ребенок, он непосредственно может передать рекомендации его учителям. Кроме того, квалифицированный психолог окажет необходимую поддержку маме, родственникам в преодолении негативных чувств, возникающих при воспитании гиперактивного сына или дочери.

Итак, мы рассмотрели феномен гиперактивного поведения с точки зрения современной психологии, выяснили, какая на сегодняшний день проводится работа с гиперактивным поведением детей в рамках практической психологии, психиатрии и педагогики.

Психофизиологической основой гиперактивного поведения у ребенка может являться незрелость, несовершенство, нарушения или расстройства работы мозга (по типу малых мозговых дисфункций). Ведущую роль в формировании таких дисфункций играет патология беременности и/или родов.

Социально - психологической фактор гиперактивного поведения у ребенка может являться неблагоприятная семейная обстановка: воспитание в неполной семье; частые конфликты; низкий уровень материальной обеспеченности семьи; низкий уровень образования у родителей.

Проявление гиперактивного поведения ребенка, захватывает несколько сфер, среди которых чаще всего встречается разные варианты сочетания трех симптом: избытка двигательной активности с нарушением координации движения; нарушения эмоционального поведения - быстрая смена настроения; дефицит внимания.

Для коррекции гиперактивного поведения применяются: медикаментозная терапия (психостимуляторы); психотерапия (медитация, аутогенная тренировка, семейная психотерапия, поведенческая терапия); специальное обучение (классы - коррекции).

Относительно дальнейшего развития таких детей можно сказать следующее. На основании больших статистических исследований доказано, что у гиперактивных детей, как правило, не наблюдается задержки умственного развития. В то же время у них довольно часто имеются определенные трудности в учебе, даже неудовлетворительная или только посредственная успеваемость по 1-2 предметам (чаще по письму и чтению), но это в основном следствие дефектов воспитания или неправильного педагогического воздействия.

Как известно, почти у любого ребенка при наличии конфликтных ситуаций, особенно часто повторяющихся, может возникнуть ряд невротических нарушений. Это особенно относится к гиперактивным детям. Если их воспитанию уделяется недостаточно внимания или оно проводится неправильно, то у них постепенно возникают и фиксируются различные функциональные нарушения со стороны нервной системы.

В воспитательной работе необходимо учитывать повышенную двигательную активность таких детей. Поэтому игры должны быть, прежде всего, подвижными. В организации помощи гиперактивным детям и их родителям необходимо участие педагогов - воспитателей, учителей. И здесь роль психолога центра или школьного психолога неопределима. Выполнение ряда его рекомендаций позволяет нормализовать взаимоотношения педагога с «трудным» ребенком и его родителями, помогает ребенку достигать более высоких результатов в учении.

Мы рассмотрели различные особенности гиперактивности у детей и причины их возникновения. Из всего, вышесказанного следует, что одно из главных мероприятий для нормализации и управления поведением такого ребенка - правильно организованный процесс воспитания и обучения.