РЯДОМ ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Одним из распространенных видов нарушений развития является повышенная активность, достигающая полной расторможенности: ребенок ни минуты не сидит спокойно, постоянно ерзает, хватает руками окружающие предметы, делает множество лишних движений. Это состояние получило название синдрома гиперактивности с дефицитом внимания.

Беда ребенка заключается в том, что он не «не хочет», а не может вести себя соответственно общим правилам поведения из-за специфических нарушений функционирования ЦНС.

Как правило, им свойственна импульсивность поступков: «сначала сделает, а потом подумает». Это приводит к тому, что ребенок часто попадает в ситуации, опасные для него: например, бежит по улице, не глядя на приближающийся транспорт, занимается опасной деятельностью, не задумываясь о ее последствиях.

Синдром гиперактивности может возникнуть очень рано. Пик проявления синдрома — 6-7 лет. Его главными характеристиками являются: чрезмерная нетерпеливость, особенно в ситуациях, требующих относительного спокойствия; тенденция переходить от одного занятия к другому, не завершая ни одного из них; ерзанье, извивание в момент, когда нужно сидеть.

Для синдрома гиперактивности характерны

следующие проявления в поведении ребенка:

\* сидя на стуле, ребенок корчится, извивается, не может спокойно сидеть; все трогает руками, наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах;

\* легко отвлекается на посторонние стимулы, переходит от одного незавершенного действия к другому, не сидит (стоит) на месте;

\* не может спокойно ждать своей очереди во время игр и в различных ситуациях, требующих дисциплины (занятия в школе, посещение поликлиники, экскурсии и т.д.);

\* на вопросы часто отвечает не задумываясь, не дослушивает их до конца, перебивает;

\* не может следить за своими вещами, часто их теряет (игрушки, карандаши, книги, и т.д.);

\* пристает к окружающим, вмешивается в игры детей, порой агрессивен.

Улучшение состояния ребенка зависит, в значительной мере, от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему в семье. Недисциплинированность, непослушание, отсутствие реакций на замечания сильно раздражают взрослых, вынужденных прибегать к частым, но нерезультативным наказаниям, приводящим ребенка к низкой самооценке.

Рекомендации для родителей:

1. Занимаясь с таким ребенком, желательно избегать двух крайностей: чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, а с другой — предъявления повышенных требований в сочетании с излишней пунктуальностью, жесткостью и наказаниями.

2. Взрослым необходимо прочувствовать проблемы ребенка, понять, что его поступки не являются умышленными и что без помощи и поддержки взрослых он не сможет справиться с трудностями.

3. Для занятий с гиперактивными детьми можно использовать игры, в которых нужны внимательность и самоконтроль.

4. Старайтесь придерживаться «позитивной модели» воспитания, т.е.:

\* хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи — это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах;

\* обязательно поддерживайте четкий распорядок дня (время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку — режим формирует опору для ребенка);

\* полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия (найдите возможность расходования его избыточной энергии);

\* помните, что пребывание в общественных местах оказывает на ребенка перевозбуждающее воздействие; оберегайте его от утомления;

\* играть ребенку рекомендуется с одним партнером, а не в шумной компании;

\* говорите с ребенком спокойно, мягко и доброжелательно;
избегайте повторений слов «нет» и «нельзя»; напрасно не угрожайте наказанием;

\* давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, за который он мог бы его завершить;

• поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работу с кубиками, раскрашивание, чтение).

5. Для подвижных, неусидчивых детей недопустима вседозволенность: они нуждаются в четком определении модели допустимого поведения, включающей поощрение за целенаправленную, сосредоточенную деятельность и наказание за социально неприемлемые поступки. В качестве «наказания» за отсутствие старания в концентрации внимания можно предложить, но с улыбкой и заранее оговорив условия, какую либо физическую нагрузку, к примеру, 5-10 отжиманий или приседаний.

Родители должны знать, что существующие у ребенка нарушения поведения поддаются исправлению, но процесс этот длительный, требующий от них больших усилий и огромного терпения!

Рекомендации для педагогов

Во время проведения уроков рекомендуется:

\* особое внимание уделяйте индивидуальной работе;

\* по возможности, игнорируйте вызывающие поступки ребенка;

\* ограничьте до минимума отвлекающие факторы: этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за партой для гиперактивного ребенка: в центре класса, напротив доски;

• используйте в классе методики блиц-опросов, но ставьте при этом только хорошие отметки, обозначив это как принцип; у гиперактивных детей часто великолепная реакция — они могут быть успешными. Да и для других учеников участие в блицах, где они могут заработать хорошие оценки без риска, — хорошая возможность поправить дела. Кроме того, блицы — это стимул готовить домашние задания;

\* предоставьте ребенку возможность быстро обращаться за
помощью к учителю в случаях затруднения;

\* учебные занятия стройте по четко распланированному, стереотипному распорядку;

\* научите гиперактивного ученика пользоваться специальным
дневником или календарем, в котором он будет отмечать события дня. Это способствует развитию рефлексии (отслеживания) и планирования своих будущих дел;

\* задания, предлагаемые на уроке, пишите на доске;

\* предъявляйте большое задание в виде последовательных частей и периодически контролируйте ход работы над каждой из них, внося необходимые коррективы;

\* давайте возможность ребенку периодически вставать и ходить в конце класса;

\* во время учебного дня предусматривайте возможности для
двигательной «разрядки»: занятия физическим трудом, спортивные упражнения;

\* направляйте энергию ребенка в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.п.;

\* рассаживайте гиперактивных детей, если их в классе несколько, по разным рядам, но при этом старайтесь сажать их на первые парты — меньше объектов для отвлечения;

\* используйте на уроках элементы игры и соревнования;

\* помните, что с ребенком нужно договариваться, а не пытаться сломить его;

\* Процесс обучения необходимо строить так, чтобы деятельность ребенка была успешной, а поставленная цель — достигнутой.

Только терпеливое участие взрослых в проблемах ребенка, понимание причин его поступков, грамотное воспитательное воздействие и вера в его возможности помогут ребенку преодолеть имеющиеся у него трудности!