

# ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ

## (консультация для воспитателей)



### **Что такое гиперактивность?**

“Гипер...” — (от греч. *Hyper* — над, сверху) — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово “активный” пришло в русский язык из латинского “*activus*” и означает “действенный, деятельный”.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т. д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко, “ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться...” (1997, с. 4) Вот тут-то и приходят на помощь воспитатель, психолог, учитель, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка "отрицательных" черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

## **Портрет гиперактивного ребенка**

Наверное, в каждой группе детского сада, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: "Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов" (1997, с. 228). Вероятно, каждому воспитателю и учителю знаком этот портрет.

## **Как выявить гиперактивного ребенка**

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожем на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой. Приведенная ниже таблица 1 поможет в этом. Кроме того, поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Таблица 1 Критерии первичной оценки проявлений гиперактивности и тревожности у ребенка

Критерии оценки	Гиперактивный ребенок	Тревожный ребенок
Контроль поведения	Постоянно импульсивен	Способен контролировать поведение
Двигательная активность	Постоянно активен	Активен в определенных ситуациях
Характер движения	Лихорадочный, беспорядочный	Беспокойные, напряженные движения

Чтобы выявить гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе, необходимо длительно наблюдать за ним, проводить беседы с родителями и педагогами.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив. Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.

2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегают, забирается куда-либо).

3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.

4. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.

2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.

3. Плохо сосредоточивает внимание.

4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).

5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Очень часто педагоги задают себе вопрос: “Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности? Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придают значения возникшим проблемам, надеясь, что с возрастом все пройдет”.

В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психологу или невропатологу. Согласитесь, что ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.

Подробно работа с родителями гиперактивного ребенка описана в соответствующем разделе.

Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: “Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все “за” и “против”, он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях” (1997, с. 132). Выявить импульсивность можно с помощью анкеты “Признаки импульсивности”, которая рекомендована научно-методической комиссией Министерства образования Украины. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов, и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

Признаки импульсивности (анкета) Импульсивный ребенок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуете, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.

15. Требуем к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2—3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15—20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7—14 — о средней, 1—6 баллов — о низкой.

## **Как помочь гиперактивному ребенку**

Появление гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести урок (или занятие в детском саду), вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает учителя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

### Пример

Учительница первого класса пришла к психологу с жалобой на одного из своих учеников. “Рома П., — сказала она, — просто издевается надо мной. Он настолько избалован, что совершенно не умеет вести себя в классе. Все ответы выкрикивает с места, перебивает меня, не дослушав вопрос до конца, постоянно роняет вещи с парты, успевает болтать чуть ли не со всеми детьми вокруг, кривляется, смешит и отвлекает весь класс. А когда я делаю ему замечания, он или притворяется, что не слышит меня, или обижается и хамит. Я испробовала все способы воздействия на него: ставила в угол, писала замечания в дневник, водила к завучу, оставляла в классе на перемене, вызывала родителей. Мама и бабушка, которые воспитывают Рому, иногда вынуждены по несколько раз в неделю приходить в школу и выслушивать жалобы на него. Но и они не в состоянии изменить что-либо. Рома с каждым днем дерзит все больше, а однажды даже пытался уйти из дома. Что делать?”

### Пример

Диане М. всего 5 лет. Но родители были вынуждены уже дважды переводить ее в другой детский сад, потому что ее присутствие в группе, по словам воспитателя, опасно для здоровья окружающих. Диана то носится по группе, как вихрь, то бросает в детей игрушки, когда они говорят что-нибудь неприятное для нее, то пытается выхватить у воспитателя тарелку с супом, проливая ее содержимое на детей. В тихий час она не спит, а громко поет песни.

Появление Дианы в новом детском саду в первый же день вызвало беспокойство родителей других детей. Заведующая детским садом и воспитатели обратились к психологу ДОУ.

Подобные примеры из практики консультирования знакомы многим из нас. Забегая вперед, отметим, что эффективность работы воспитателя и учителя будет во многом зависеть от выбранной ими стратегии. Первый шаг в решении проблемы уже сделан: гиперактивные дети выявлены. Более того, и учитель Ромы, и воспитатели Дианы готовы сесть за стол переговоров с родителями, привлечь к работе других специалистов (педагогов, психологов, медиков). Итогом такой совместной работы может стать выработка единой стратегии воспитания каждого ребенка.

В случае с Ромой выход из создавшегося положения был предложен одним из учителей. На педсовете педагоги проанализировали уже использованные методы и способы воздействия на "неудобного" ребенка и пришли к выводу, что ни один из них не оказался эффективным. Совместными усилиями стали искать новые возможности. Вот тут-то и помогла учительница музыки. Она отметила, что у Ромы абсолютный слух и очень редкий для мальчиков такого возраста голос. Она пригласила Рому в школьный хор, а родителям посоветовала отдать его в музыкальную школу. Ребенок с удовольствием стал заниматься музыкой и наконец-то смог почувствовать свою успешность. Родители, которые привыкли, что Рому, где бы он ни появился, только ругают, по-другому взглянули на него. Оказывается, есть чем гордиться и есть за что хвалить сына. А ведь гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие. Рома "раскрылся", обрел свое "я", и, пусть не сразу, но и взрослые, и сверстники стали замечать происходящие в нем изменения. А педагоги совместно с психологом продолжали наблюдать за ребенком и разрабатывать новую стратегию взаимодействия с ним. Количество окриков и замечаний снизилось, что благотворно повлияло на поведение мальчика.

К Диане был найден другой подход. Оказалось, что дома с поведением девочки проблем не возникало. "Диана послушна и некапризна, — сказала мама, — ведь папа держит ее в "ежовых рукавицах"". Психолог ДООУ провел тренинг для воспитателей на тему "Работа с гиперактивным ребенком", в ходе которого педагогическим коллективом были сформулированы методы индивидуальной работы с Дианой. Раньше воспитатели пытались использовать в общении с Дианой только демократический стиль воздействия: долго объясняли ей, почему надо поступать тем или иным образом, пытались делать замечания в мягкой форме. Такой подход педагогов был противоположен домашнему воспитанию, где любое действие девочки сопровождалось окриком, запретом: "Отойди!", "Перестань!". Ее зачастую подвергали и физическим наказаниям. Эти подходы вступали в противоречие друг с другом, а непоследовательность взрослых порождала все новые и новые капризы ребенка. Как показывает практика, в работе с гиперактивными детьми ни тот, ни другой способ не является эффективным. Поэтому воспитатели выбрали иной подход к Диане, который оказался приемлемым и для родителей.

Мягкая форма замечаний и запретов воспитателей была заменена категоричным, но кратким "нельзя", после чего ребенку предлагалась альтернативная форма поведения. Например: "Нельзя разрисовывать обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги". Или: "У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик".

Прежде чем делать такие запреты, стоит подумать, насколько они обоснованы. И еще если запретов будет очень много, они потеряют свою эффективность.

Поведение Дианы, ощутившей единый стиль общения с ней родителей и воспитателей, постепенно стало изменяться. Она стала меньше манипулировать взрослыми, почувствовав уверенность в их действиях и одновременно внимание к своим желаниям и стремлениям.

В результате такой целенаправленной работы удалось наладить взаимоотношения с девочкой. Воспитатели в группе поняли, что они нужны ребенку, и применили несколько новых приемов, одним из которых (он оказался очень эффективным) стал тактильный контакт. Так, укладывая ребенка спать в тихий час, воспитатель садился рядом с Дианой, поглаживая ее, произнося тихие и ласковые слова. Мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность Дианы снижались, иногда она даже засыпала, а, просыпаясь отдохнувшей, становилась менее импульсивной и непредсказуемой.

Таким образом, работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную именно для этого случая. И уже опираясь на это, можно выработать индивидуальную линию поведения. Это, конечно же, очень ответственный шаг. Ведь если мы выберем неверную стратегию, положение ребенка в детском коллективе и дома может только ухудшиться. Поэтому возрастает необходимость совместной работы педагогов, психологов, медиков.

Однако бывает, что, даже работая в едином ключе, взрослые не могут добиться желаемого результата. Почему?

Пример

Денис Д. учится в 3 классе. Он очень много читает, на уроках естествознания и истории любит дополнять рассказ учителя интересными фактами. Правда, при этом бесцеремонно перебивает педагога, вскакивает из за парты и всегда хочет успеть первым. Однако при написании диктантов и контрольных работ Денис допускает пропуски букв и целых слов в предложениях, ошибается в вычислениях. Учитель и родители, обсудив проблемы ребенка, стараются совместными усилиями помочь ему.

В медицинской карте Дениса стоит диагноз "дефицит внимания с синдромом гиперактивности". Зная, что к проявлениям гиперактивности относятся импульсивность, дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, взрослые приняли решение бороться с недугом жестко и непреклонно. Но не учли того, что от ребенка нельзя требовать выполнения такой сложной комплексной задачи: быть внимательным, усидчивым и одновременно сдержанным

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя или учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя "хорошо", но уже не сможет сосредоточиться на задании.

В другой раз, в подходящей ситуации, вы сможете тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания. Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше попытаться научить его выплескивать энергию приемлемыми способами: занимаясь плаванием, легкой атлетикой, танцами, футболом.

Конечно же, воспитатели детских садов и школьные учителя обязаны помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале урока, а не в конце. Интересно, что ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Например, если дети в группе детского сада могут заниматься какой-либо деятельностью 20 минут, а гиперактивный ребенок работает продуктивно лишь 10 минут, не надо заставлять его продолжать занятие дольше. Пользы это не принесет. Разумнее переключить его на другой род деятельности: попросить полить цветы, накрыть на стол, поднять "случайно" оброненный карандаш и так далее. А если ребенок в состоянии будет продолжить занятие, можно разрешить вернуться к нему.

Школьный урок продолжается 40—45 минут, и любой ребенок должен подчиняться режиму. К сожалению, гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение такого длительного отрезка времени. Ему будет легче, если урок разделить на короткие периоды. Например, после выполнения 2—3 заданий, можно поиграть с детьми в какую-либо игру, провести физкультминутку или сделать гимнастику для пальцев.

Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое. Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.

В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог

может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие — повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

В случае с Дианой воспитателям удалось найти подход к девочке, используя тактильный контакт. Можно применять этот метод в работе с гиперактивными детьми и в школе. С этой целью можно посадить ребенка рядом с учителем (за первую парту). Проходя по классу, педагог в тот момент, когда ребенок начнет отвлекаться, может положить руку ему на плечо. Это прикосновение работает как сигнал, помогающий «включить» внимание. Взрослого он избавит от необходимости делать замечания и читать бесполезные нотации.

Школьные программы, по которым учатся наши дети, усложняются год от года. Растет нагрузка на детей, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 45 минут урока ученикам приходится сменить род деятельности 8—10 раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель или воспитатель. Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Учитель в школе за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить: «Осталось 3 минуты».

Помимо этого, в группе детского сада или в классе на специальном стенде можно отметить основные моменты распорядка дня, очередность выполнения заданий, правила поведения. Причем и дошкольникам, и школьникам будет легче и удобнее воспринимать информацию, если для этой цели использовать не только слова, но и символы, понятные детям.

Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного и понятного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, к примеру, сигнал таймера, заведенного на определенный отрезок времени. О том, на какое время завести таймер и что необходимо будет сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее. В этом случае у него не возникает агрессии по отношению к педагогу, и он готов к перемене вида деятельности. Конечно, это не решит полностью проблемы, но поможет педагогу сохранить добрые отношения с ребенком.

С первых же дней обучения в школе ребенку необходимо перестраивать свою жизнь, менять привычки. На каждом уроке и даже на перемене ему приходится подчиняться новым требованиям и правилам. Гиперактивному ребенку очень тяжело заставить себя делать то, что требуют взрослые, ему приходится особенно трудно. Именно поэтому желательно уже в детском саду учить детей соблюдать определенные правила и следовать инструкциям.

Для этого можно использовать следующий прием. Когда педагог дает детям новое задание, он может попросить именно гиперактивного ребенка «озвучить» правило его выполнения, рассказать сверстникам, как и что надо сделать. А для получения более эффективного результата можно еще до начала работы обсудить с ребенком, что он сам себе хочет посоветовать для успешного выполнения задания. Если ребенок уже умеет писать, пусть он напишет правило (инструкцию) на листе бумаги и поместит его на видном месте.

В процессе работы, если ребенок нарушит одно из правил, установленных им же самим, взрослый может без лишних слов указать ему на список правил. Свод правил может иметь постоянное название, например, «Советы самому себе». В тех случаях, когда составление такого свода правил невозможно или нецелесообразно, педагог может ограничиться только словесной инструкцией. Но при этом важно иметь в виду: инструкция должна быть очень конкретной и содержать не более десяти слов. В противном случае ребенок все равно не услышит взрослого и не запомнит инструкции, а, следовательно, не сможет выполнить задание. Педагог должен четко установить правила и предупредить о последствиях их несоблюдения. Однако следует объяснить ребенку, что если он «нечаянно» нарушит какое-либо правило, это не означает, что все для него потеряно и дальше уже незачем стараться. Конечно же, он может исправить свою ошибку. У него все получится. Вы верите в это.



Система поощрений и наказаний должна быть достаточно гибкой, но обязательно последовательной. И тут приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка: он не умеет долго ждать, поэтому и поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15— 20 минут. Один из вариантов поощрения — выдача жетонов, которые в течение дня можно обменять на награды. Как же придумать, чем можно наградить ребенка?

В детском саду воспитатели могут узнать, что любят дети, во время бесед с ними или, попросив их выполнить рисунки на тему “Когда я счастлив”, “Я счастлив, я доволен...”. В школе же легко узнать о предпочтениях ребенка из его сочинений на те же темы. В дальнейшем это поможет педагогу стимулировать действия ребенка.

Поскольку гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. В любой ситуации оставайтесь спокойными. Помните: нет хладнокровия — нет преимущества! Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до десяти). И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в вашей поддержке.