

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

1.	Введение	2
2.	Развитие дефицитарных функций	7
3.	Отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками	8
4.	Работа с родителями гиперактивного ребенка.....	8
5.	Работа с гневом.	14
6.	Игры для гиперактивных детей	18
7.	«Скорая помощь» при работе с гиперактивным ребёнком	25
8.	Профилактическая работа с гиперактивным ребенком	26
9.	Критерии выявления гиперактивного ребёнка	27
10.	Анкета «признаки импульсивности»	28
11.	Способы выражения (выплескивания) гнева	29
12.	Список вопросов для беседы с родителями гиперактивного ребёнка	30
13.	Список рекомендуемой литературы	40

Введение

«Активный» – от латинского «*activus*» – деятельный, действенный. «Гипер» – от греческого «*Hyper*» – над, сверху – указывает на превышение нормы. «Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью и гиперактивностью» (Психологический словарь, 1997, с. 72).

Первые проявления гиперактивности можно наблюдать в возрасте до 7 лет. Пики проявления данного синдрома совпадают с пиками психоречевого развития. В 1–2 года, 3 года и 6–7 лет. В 1–2 года закладываются навыки речи, в 3 года у ребенка увеличивается словарный запас, в 6–7 лет формируются навыки чтения и письма (Заваденко Н. Н., 2000).

Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления гиперактивности: дефицит внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность (Шевченко Ю. С. 1997; Заваденко Н. Н., 2000 и др.). Но существуют другие классификации. Так, американский психолог Виктор Клайн (1991) выделяет четыре основных блока: сверхактивность, разбросанность или рассеянность, импульсивность, повышенная возбудимость. Р. Кэмпбелл (1997) к проявлениям гиперактивности также относит расстройство восприятия. Он считает, что повышенная активность способствует появлению трудностей в учебе и трудностей принятия любви окружающих, а проблемы восприятия проявляются в неадекватном восприятии окружающей среды (букв, слов и т. д.) и родительской любви.

К подростковому возрасту повышенная двигательная активность, как правило, исчезает, а импульсивность и дефицит внимания остаются. Поведенческие нарушения сохраняются почти у 70% подростков и 50% взрослых, имевших в детстве диагноз синдрома гиперактивности (по Заваденко Н. Н., 2000).

В основе гиперактивности, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), которая и является причиной возникновения школьных проблем примерно полови-

ны неуспевающих учащихся (Шевченко Ю. С., 1997, Кэмпбелл Р., 1997, Заваденко Н. Н., 2000).

Несмотря на то, что этой проблемой занимаются многие специалисты (педагоги, дефектологи, логопеды, психологи, психиатры), в настоящее время среди родителей и педагогов все еще бытует мнение, что гиперактивность – это всего лишь поведенческая проблема, а иногда и просто «распушенность» ребенка или результат неумелого воспитания. Причем чуть ли не каждого ребенка, проявляющего в группе детского сада или в классе излишнюю подвижность и неусидчивость, взрослые причисляют к разряду гиперактивных детей. Такая поспешность в выводах далеко не всегда оправданна, так как синдром гиперактивности – это медицинский диагноз, право на постановку которого имеет только специалист. При этом диагноз ставится только после проведения специальной диагностики, а никак не на основе фиксации излишней двигательной активности ребенка.

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей, прежде всего, являются патология беременности, родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша, генетическая обусловленность. В 85% случаев возникновения гиперактивности диагностируется патология беременности и/или родов (Заваденко Н. Н., 2000).

Р. Кэмпбелл (1997) считает, что родители гиперактивного ребенка часто допускают три основные ошибки в воспитании. Сформулированные им ошибки-«западни» мы оформили в таблицу, которую педагоги могут использовать в качестве наглядной информации при оформлении стендов.

Три «западни», которые подстерегают родителей при воспитании гиперактивного ребенка:

Западня	Содержание	Пути преодоления
№ 1	Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом	Больше общаться с ребенком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам»
№ 2	Недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребенка	Составить список запретов и четко следовать ему. Составить список: что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)
№ 3	Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом	Работу с гневом родители могут осуществлять, используя «Лестницу гнева» (см. «Работа с гневом»)

Нейропсихологические исследования выявляют низкий психический тонус, повышенную истощаемость. Пробы на динамический праксис обнаружили связь развития тонкой моторики с повышенной истощаемостью. При утомлении трудности моторики усиливались, появлялись тремор, макро- и микрография. Кроме того, гиперактивные дети зачастую испытывали трудности в проговаривании сложных слов и скороговорок. Все это может привести к трудностям в освоении чтения и письма. В настоящее время специалистами многих стран ведутся нейрофизиологические, нейропсихологические и биологические исследования ММД и гиперактивности. Что касается морфологических исследований, то существует лишь очень незначительное их количество, которые проведены на

животных. У животных моделировались те факторы, которые считаются причиной возникновения ММД: асфиксия при родах, внутриутробная гипоксия, нейроиммунный конфликт между матерью и плодом и т. д.

Проводимые электроэнцефалографические исследования, как правило, выявляют изменения биоэлектрической активности головного мозга, нарушения структурно-функциональной организации левого полушария, незрелость лобно-гиппокампальной системы регуляции уровня внимания, незрелость системы коркового торможения и т. д.

Н. Н. Заваденко отмечает, что многие дети с диагнозом «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ) имеют нарушения в развитии речи и трудности в формировании навыков чтения, письма и счета, 66% детей с диагнозом СДВГ – обнаруживали признаки дислексии и дисграфии, 61% детей с тем же диагнозом – признаки дискалькулии.

Включение в процесс обучения детей с СДВГ игровых ситуаций – это один из методов, способствующих эмоциональной стимуляции ребенка и более успешному освоению им знаний.

Специалисты утверждают, что некоторые дети с диагнозом «синдром гиперактивности» обладают достаточно высокими компенсаторными возможностями. Однако для включения компенсаторных механизмов необходимо наличие определенных условий. Прежде всего, ребенок должен развиваться в благоприятной обстановке без интеллектуальных перегрузок, с соблюдением соответствующего режима, в ровной эмоциональной атмосфере. Желательно, чтобы он обучался по специальной программе (при невозможности выполнения последнего условия желательно обучение ребенка не в трехлетней, а в четырехлетней начальной школе). Если перечисленные выше условия выполняются, и ребенок получает соответствующую медикаментозную поддержку, то через 3–4 года большинство таких детей можно переводить в массовую школу. В том же случае, если перечисленные меры не приняты, гиперактивные дети уже в 1–2 классах испытывают

трудности в обучении, а иногда, несмотря на неординарные способности, даже остаются на второй год.

Лечение и воспитание гиперактивного ребенка должно проводиться комплексно, при участии многих специалистов: невролога, психолога, педагога и др. Но даже в этом случае помощь может оказаться неэффективной без активного участия в этих процессах родителей.

Врач, наблюдающий за ребенком, конечно же, в первую очередь проводит соответствующее лечение. Другая, не менее важная функция, – разъяснение родителям причин возникновения гиперактивности и разработка индивидуальной программы помощи ребенку. Родители, как правило, более склонны доверять врачу, нежели педагогам и психологам. Поэтому желательно, чтобы именно медицинский специалист объяснил им, что поведенческие проблемы ребенка невозможно решить волевыми усилиями. Ребенок ведет себя именно таким образом не потому, что хочет досадить взрослым, не назло им, а потому, что у него имеются физиологические проблемы, справиться с которыми он не в состоянии.

Таким образом, врач проводит разъяснительную работу с родителями и по возможности – с педагогами. С этой целью врача-невролога можно пригласить на родительское собрание в детский сад, школу или направить родителей на индивидуальную консультацию.

Психолог совместно с педагогом и родителями проводит психологическую коррекцию эмоциональной сферы и поведения ребенка. Он может заниматься с ребенком как индивидуально, так и в группе гиперактивных детей по специально разработанной программе. Кроме того, психолог ведет разъяснительную работу с педагогами, совместно с ними разрабатывает стратегию и тактику взаимодействия с каждым гиперактивным ребенком, и составляет индивидуальную программу развития такого ребенка.

Главной задачей родителей является обеспечение общего эмоционально-нейтрального фона развития и обуче-

ния ребенка. Кроме того, родитель отслеживает эффективность проводимого лечения и сообщает о его результатах неврологу, психологу, педагогам.

Педагог, приняв к сведению рекомендации специалистов, осуществляет процесс обучения ребенка, учитывая его индивидуальные особенности развития и поведения, семейную обстановку.

Только в случае подобного комплексного подхода происходит последовательное единодушное воспитание и обучение гиперактивного ребенка, что способствует реализации потенциала ребенка и снижению его эмоционального напряжения.

В работе с гиперактивными детьми используются 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.

Рассмотрим подробно каждое направление.

Развитие дефицитарных функций

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 двигательной активности или дефи-

цита внимания и контроля поведения. И лишь затем можно использовать упражнения, которые развивали бы все три дефицитарные функции одновременно. В данной книге представлены игры на развитие как отдельных функций, так и нескольких функций одновременно.

Отработка конкретных навыков взаимодействия с взрослыми и сверстниками

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 правила 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 в малой подгруппе 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, переутомлению, дефициту активного внимания.

Все занятия желательно проводить в занимательной для ребенка форме. Поэтому мы предлагаем с данной категорией детей больше играть.

При отработке навыков взаимодействия с взрослыми и сверстниками используются те же принципы, что и при работе с агрессивными детьми.

Работа с родителями гиперактивного ребенка

Родители гиперактивных детей, как правило, испытывают

много трудностей при взаимодействии с ними. Так, некоторые стремятся жесткими мерами бороться с «непослушанием» сына или дочери, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят непреклонную систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы со своим чадом, махнув на все рукой, стараются не обращать внимания на его поведение или, «опустив руки», предоставляют ребенку полную свободу действий, тем самым лишая такой необходимой для него поддержки взрослых. Некоторые же родители, слыша и в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить только себя в том, что он такой, и даже приходят в отчаяние и впадают в состояние депрессии (которое, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка). Во всех этих случаях родители часто теряются при выборе линии поведения с ребенком. Поэтому с ними необходимо проводить планомерную разъяснительную работу. Прежде всего необходимо объяснить мамам и папам, бабушкам и дедушкам, что ребенок ни в коей мере не виноват, что он такой, и что дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве случаев даже ухудшат его. Для этого целесообразно организовать постоянно действующий лекторий, в рамках которого родители могут задавать конкретные вопросы специалистам, а также проводить совместные тренинги для родителей и детей. В процессе тренингов те и другие научатся лучше понимать друг друга.

С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, то желательно, чтобы не было не только криков и приказаний, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к вашему настроению. Эмоции его

захлестнут и станут препятствием для дальнейших успешных действий.

Довольно часто гиперактивные дети обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и быстро «схватывают» информацию, отчего у родителей создается впечатление, что обычная программа обучения в детском саду или школе слишком примитивна для них, и они записывают ребенка в различные кружки, на факультативы. Однако завышенные требования к таким детям и увеличение учебных нагрузок зачастую ведут к переутомлению, капризам и отказу от учебы вовсе. Бывает, что родители, уверовав либо в исключительность своего чада, либо в невозможность что-то изменить, выбирают тактику вседозволенности, и очень быстро смысленный ребенок начинает манипулировать взрослыми. А поскольку такому ребенку для ощущения собственной безопасности просто необходимы четкие границы дозволенного и обязательная «обратная связь» от взрослого, то в этом случае поведение только усугубляется.

Гиперактивному ребенку, как правило, делают огромное количество замечаний и дома, и в детском саду, и в школе, в связи с этим страдает его самооценка, поэтому надо чаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Нельзя, однако, забывать, что недопустима похвала неискренняя, незаслуженная. Все дети, а особенно гиперактивные (и особо чувствительные), быстро «раскусят» вас и перестанут доверять.

Однако, помня о том, что гиперактивному ребенку для укрепления уверенности в себе необходимы похвала и одобрение взрослых, нельзя забывать и о том, что если взрослый хочет похвалить ребенка за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность, лучше это делать не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

Если взрослый хочет добиться того, чтобы его гиперактивный ребенок выполнял указания и просьбы, надо научиться давать инструкции для него. Прежде всего, указа-

ния должны быть немногословными, и содержать не более 10 слов. В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Родители не должны давать ребенку несколько заданий сразу, например: «Иди в детскую, убери игрушки, потом почисти зубы и приходи за стол...» Лучше дать те же указания, но отдельно, добавляя следующее только после того, как выполнено предыдущее. Причем необходимо, чтобы задания были выполнимы для ребенка и физически, и по времени. Их выполнение необходимо проконтролировать.

В случае если родители считают, что какую-то деятельность ребенка необходимо запретить (например, ребенку нельзя гулять одному, нельзя брать спички т. д.), то надо помнить, что подобных запретов должно быть очень немного, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в очень четкой и непреклонной форме. При этом желательно, чтобы ребенок знал, какие санкции будут введены взрослыми за нарушение того или иного запрета. В свою очередь, родители должны быть очень последовательными при исполнении санкций. В противном случае ребенок каждый раз будет жертвой настроения мамы или папы и станет бояться не конкретного наказания со стороны взрослого, а любой неожиданной «эмоциональной бури». Все это приведет лишь к тому, что ребенок начнет стараться скрывать происшествия от родителей, и детско-родительские отношения ухудшатся.

В повседневном общении с гиперактивными детьми родители должны избегать резких запретов, начинающихся словами «нет» и «нельзя». Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессией. В этом случае, во-первых, надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещаете, а во-вторых, желательно не говорить ребенку «нет», а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок «носит» как вихрь» по квартире, можно предложить ему на выбор два или три других занятия: побегать во дворе или послушать

чтение взрослого. Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется игрушками и вещами, можно предложить ему игры с водой.

В силу своей импульсивности гиперактивному ребенку трудно по первому требованию взрослого переключиться с одного вида деятельности на другой. Иногда лучше за несколько минут до начала новой деятельности предупредить его об этом. К примеру, если ребенок смотрит телевизор, а родителям надо идти в магазин, можно сказать ему: «Через 10 минут мы выключаем телевизор. Хорошо?» Причем чтобы не вызвать агрессии ребенка, лучше если об истечении этих 10 минут ему напомните не вы, а звонок будильника или кухонного таймера. В том случае, когда ребенок правильно выполняет поставленные условия, он, безусловно, заслуживает вознаграждения, и здесь уместно использовать систему поощрений и наказаний, о которой шла речь выше.

Очень часто родители гиперактивных детей утверждают, что их дети никогда не устают: «В воскресенье Валера побывал в зоопарке, в Петропавловской крепости, в Летнем саду, съездил на салют, а вечером просился гулять во дворе. Он был очень веселый, активный и подвижный. Даже спать не хотел долго. Уснул в 12 часов ночи», – рассказывает мама. На самом же деле Валера, конечно же, очень устал. Именно эта усталость проявилась в виде беспокойства, которое родители часто принимают за активность. Такие дети очень быстро утомляются, а это приводит к снижению самоконтроля и к нарастанию гиперактивности, от которой страдают и они сами, и их родители, и все окружающие. Поэтому, чтобы не допустить двигательного перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.

Соблюдение дома четкого режима (распорядка) дня – тоже одно из важнейших условий успешных действий при

взаимодействии с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнение домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же, известное ребенку, время. Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в строго определенное (фиксированное) время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению.

Довольно часто родители гиперактивного ребенка, стремясь дать возможность своему чаду израсходовать избыточную энергию, записывают его в различные спортивные секции. К сожалению, это не всегда способствует успокоению ребенка. Кроме того, большое значение имеет стиль преподавания взрослого. Если тренер придерживается авторитарного, жесткого стиля воспитания, если во время пребывания ребенка в кружке он подвергается многочисленным наказаниям и ограничениям со стороны взрослого, то, скорее всего, это будет способствовать только нарастанию гиперактивности. Если секцию посещает большое количество детей, они заняты только групповыми видами занятий (например, игра в волейбол, футбол), и гиперактивный ребенок не взаимодействует с тренером один на один, то, очевидно, он тоже вряд ли успокоится, а после занятий дома вынужден будет выплеснуть накопившуюся энергию.

Хорошо, когда ребенок занимается, например, плаванием, бегом и др. видами спорта. Но бывают случаи, когда ребенок так и не может приспособиться к занятиям в многочисленной группе сверстников. В таких ситуациях совместные с родителями занятия принесут ему гораздо больше пользы.

Полезны 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.

Работа с гневом.

В качестве технологий обучения ребенка выражению гнева вербально в вежливой форме можно порекомендовать «Лестницу гнева» Р.Кэмпбелла. На нижней ступеньке этой лестницы расположена одна из самых незрелых форм агрессивного поведения – пассивная агрессия, которая представляет собой скрытый, утонченный способ манипулирования людьми с целью добиться своего. Пассивно-агрессивный ребенок не будет открыто выражать свое неудовольствие после неприятного разговора с мамой, он может просто промолчать, а гораздо позже вдруг начнет капризничать в самом неподходящем месте (в очереди, в гостях и т. д.). Этот ребенок может специально, но исподтишка, сломать игрушку в кабинете психолога, может вызывающе одеваться, чтобы шокировать учительницу, изо дня в день «забывать» записывать домашнее задание в дневник и т. д.

В схеме 1 представлен несколько упрощенный вариант «лестницы гнева» Р.Кэмпбелла. Вся лестница состоит из 15 ступеней: нижние 4 ступеньки (А) символизируют негативные способы выражения гнева, следующие 5 ступенек (В) – в основном, тоже негативные способы, причем, словесные оскорбления, бросание предметов и другие деструктивные паттерны предыдущих ступеней еще имеют место, но их выраженность при подъеме вверх по лестнице значительно ослабевает.

Следующие четыре ступени (С) представляют собой сочетание негативных и позитивных образцов поведения и, наконец, две последние ступени (Д и Е) – это тот идеал, к которому должны стремиться взрослые, занимающиеся коррекцией агрессивного поведения ребенка. Чем выше ребенок поднимается по ступенькам, тем ярче в его поведении выражены

позитивные способы управления гневом. Таким образом, постепенно, шаг за шагом, можно продвинуться от пассивно-агрессивного к зрелым формам поведения.

«Лестница гнева»



Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока ещё и сами не умеют управлять собственным гневом. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-нибудь в процессе воспитания усвоят навыки адекватного выражения гнева.

В научной литературе разные исследователи дают образцы различных способов поведения в критических ситуациях, и все они могут быть применены только с учётом индивидуально-личностных особенностей участников конфликта. Так, лекарство для одного может стать «ядом» для другого.

В таблице, представленной ниже, даны общие рецепты избавления от гнева, которые будут полезны родителям. Эту таблицу можно разместить на специальном стенде в детском саду, школе или в кабинете психолога. Такая наглядная информация может побудить взрослых уделять больше времени самовоспитанию.

Шесть рецептов избавления от гнева

<i>Рецепт</i>	<i>Содержание</i>	<i>Пути выполнения</i>
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Слушайте своего ребёнка ▪ Проводите с ним как можно больше времени ▪ Делитесь с ним своим опытом ▪ Рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках, победах и неудачах ▪ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделять внимание каждому из них в отдельности
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком (если это, конечно, возможно) ▪ Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: ▪ «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или:

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Примите тёплую ванну, душ ▪ Выпейте чаю ▪ Позвоните друзьям ▪ Сделайте «успокаивающую» маску для лица ▪ Просто расслабьтесь, лёжа на диване ▪ Послушайте любимую музыку
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите ▪ Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чём-то приятном) и ситуацией.
№6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучайте силы и возможности вашего ребёнка ▪ Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте всё загодя. ▪ Если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.

Игры для гиперактивных детей

1. «Клубочек»

Цель Обучение ребёнка одному из приёмов саморегулирования

Содержание Расшалившемуся ребёнку можно предложить сматывать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше.

Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой, а волшебный: как только ребёнок начинает его сматывать, сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребёнка привычной, он сам обязательно будет просить дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчён, устал или «завёлся».

2. «Бездомный заяц»

Цель Игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия.

Содержание В игре принимают участие от 3 до 10 человек. Каждый игрок – заяц – чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50 см. Расстояние между кругами – один-два метра. Один из зайцев – бездомный. Он водит. Заяц должен незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять домик, оставшийся на минуту без хозяина. Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

3. «Что нового»

Цель Развитие умения концентрировать внимание на деталях

Содержание Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребёнок сто-

ит у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

4. «Золотая рыбка»

Цель Эта подвижная игра развивает быстроту реакции, способствует развитию координации движений.

Содержание Все участники встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бёдрами, ногами, взявшись за руки.

Это – сеть. Водящий – золотая рыбка – стоит в кругу. Его задача – выбраться из круга. А задача остальных – не выпустить рыбку.

Примечание: Если водящему очень долго не удастся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.

5. «Разговор с руками»

Цель Научить детей контролировать свои действия.

Содержание Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушают своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, ещё более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого оби-

жать.

Если ребёнок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

6. «Разговор с телом»

Цель *Учить ребёнка владеть своим телом»*

Содержание: Ребёнок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребёнка. Затем вместе с ребёнком рассматривает силуэт и задаёт вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел раскрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твоё тело в определённых ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твоё тело подводит тебя, не слушается? Как ты можешь научить своё тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга».

ИГРЫ С ПЕСКОМ И ВОДОЙ

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно организовать их и дома. Такие игры успокаивают ребёнка.

Первое время взрослые должны помочь ребёнку в организации игры. Желательно, чтобы они выбрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и т.д.

Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупной, предварительно поместив её в горячую духовку.

7. «Археология»

Цель Развитие мышечного контроля

Содержание Взрослый опускает кисть руки в таз с песком и засыпает её. Ребёнок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребёнок коснётся ладони, он тут же меняется ролями с взрослым.

8. «Шариковые бои»

Цель Развитие координации движений

Содержание В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребёнок держит в руке. Отойдя на расстояние 0,5–1 м от таза, ребёнок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остаётся в воде. Игра заканчивается, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребёнок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

9. «Послушай тишину»

Цель Развитие внимания гиперактивного ребёнка и умения владеть собой

Содержание По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

10. «Сделай так»

Цель Развитие мышечного контроля, умения владеть собой

Содержание На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них.

Затем взрослый даёт инструкцию: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это

время будете выполнять то, что изображает человек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмёт карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т.д.

На счёт «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога.

Игру можно повторить несколько раз.

11. «Маленькая птичка»

Цель

Развитие мышечного контроля

Содержание

Ребёнку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи её, поговори с ней, успокой её».

Ребёнок берёт в руки птичку, держит её, говорит добрые слова, успокаивая её, и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребёнку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой её снова». Тогда ребёнок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

12. «Говори!»

Цель

Игра направлена на развитие умения контролировать импульсные действия

Содержание

Скажите детям следующее: «ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (*Педагог делает паузу*) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?»... и т.д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

13. «Броуновское движение»

Цель Игра направлена на развитие распределения внимания

Содержание Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительные мячи. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

14. «Колпак мой треугольный»

Цель Игра помогает научиться концентрировать внимание, способствует осознанию ребёнком своего тела, учит управлять движениями и контролировать своё поведение

Содержание Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак». А если не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак», заменяют его жестом (например, 2 лёгких хлопка ладонью по своей голове). В следующий раз уже заменяются два слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жёстами всю фразу.

Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, её можно сократить.

15. «Весёлая игра с колокольчиком»

Цель Игра развивает слуховое восприятие, столь необходимое учащимся на уроках

Содержание Все садятся в круг, по желанию группы выбирает-

ся водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передаётся по кругу. Задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

16. «Морские волны»

Цель Научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения

Содержание Если взрослый даёт команду «Штиль!», все дети в классе «замирают». Когда раздаётся команда «Волны», дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются сидящие за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д.

По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу.

Закончить игру надо командой «Штиль».

«Скорая помощь» при работе с гиперактивным ребёнком

1. Отвлечь ребёнка от его капризов.
2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
3. Задать неожиданный вопрос.
4. Отреагировать неожиданным для ребёнка образом (пошутить, повторить действие ребёнка).
5. Не запрещать действие ребёнка в категоричной форме.
6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
7. Выслушать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас).
8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
9. Сфотографировать ребёнка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
10. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
11. Не настаивать на том, чтобы ребёнок, во что бы то ни стало, принёс извинения.
12. Не читать нотаций (ребёнок всё равно их не слышит).

Профилактическая работа с гиперактивным ребёнком

1. Заранее договариваться с ребёнком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
2. Об истечении времени ребёнку сообщает не взрослый, а заведённый заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребёнка.
3. Выработать совместно с ребёнком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
4. Выработать и расположить в удобном для ребёнка месте свод правил поведения в группе детского сада, в классе, дома.
5. Просить ребёнка вслух проговаривать эти правила.
6. Перед началом занятия ребёнок может сказать, что хотел бы пожелать сам себе при выполнении задания.

Критерии выявления гиперактивного ребёнка

№	Утверждение	Да	Нет
Высокая двигательная активность			
1.	Беспокоен в движениях (барабанит пальцами, забирается куда-либо)		
2.	Ерзает на месте		
3.	Находится в постоянном движении		
4.	Очень говорлив		
5.	Спит намного меньше, даже в младенчестве		
Дефицит активного внимания			
6.	Непоследователен в поведении		
7.	Имеет трудности в организации		
8.	Имеет много незаконченных проектов		
9.	Не слышит, когда к нему обращаются		
10.	С большим энтузиазмом берётся за задание, но не заканчивает его		
11.	Теряет вещи		
12.	Избегает задач, которые требуют умственных усилий и скучных заданий		
13.	Часто бывает забывчив		
Импульсивность			
14.	Не может регулировать свои действия		
15.	Не умеет подчиняться правилам		
16.	Отвечает до того, как его спросят		
17.	Не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях		
18.	Часто вмешивается в разговор, прерывает говорящего		
19.	Плохо сосредотачивает внимание		
20.	Не может отложить вознаграждение		
21.	Вариативность поведения (на одних занятиях спокоен, на других нет)		

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных критериев, педагог может предположить, что ребёнок, за которым он наблюдает, является гиперактивным.

Анкета «признаки импульсивности»

Заполните бланк ответов

№	Ребёнок	Да	Нет
1.	Всегда находит быстрый ответ, когда его о чём-то спрашивают (возможно, и неверный, но очень быстрый)		
2.	У него часто меняется настроение		
3.	Многие вещи его раздражают, выводят из себя		
4.	Ему нравится работа, которую можно сделать быстро		
5.	Обидчив, но не злопамятен		
6.	Очень чувствуется, когда ему всё надоело		
7.	Быстро, не колеблясь, принимает решения		
8.	Может резко отказаться от еды		
9.	Нередко отвлекается на занятиях		
10.	Если кто-то из ребят на него кричит, он тоже кричит в ответ		
11.	Обычно уверен, что справится с любым заданием		
12.	Может нагрубить родителям, педагогу		
13.	Временами кажется, что он переполнен энергией		
14.	Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит		
15.	Требует 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 взрослых, увлекается игрой		
19.	Любит организовывать и предводительствовать		
20.	Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других		

Если в графе «да» отмечено 15-20 ответов, это может говорить о высокой степени импульсивности, 7-14 – о средней степени, 0-5 – о низкой степени.

Способы выражения (выплёскивания) гнева

1. Громко спеть любимую песню
2. Пометать дротики в мишень
3. Попрыгать через скакалку
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции
5. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом
6. Пускать мыльные пузыри
7. Устроить «бой» с боксёрской грушей
8. Пробежать по коридору школы, детского сада
9. Полить цветы
10. Быстрыми движениями руки стереть с доски
11. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
12. Погоняться за кошкой (собакой)
13. Пробежать несколько кругов вокруг дома
14. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
15. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей)
16. Постирать бельё
17. Отжаться от пола максимальное количество раз
18. Сломать несколько игрушек
19. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»
20. Стучать карандашом по парте
21. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить
22. Взять стопку листов плотной бумаги или картона и попытаться порвать ее
23. Резко и быстро черкать карандашом по листу бумаги

Список вопросов для беседы с родителями гипер-активного ребёнка

1. Характерны ли для ребёнка нервные движения (раскачивание ног и др.)?
2. Каковы особенности протекания беременности, родов?
3. Трудно ли ребёнку выслушать до конца сказку (рассказ, историю), которую ему читает взрослый?
4. Каковы особенности раннего развития ребёнка?
5. Верно ли то, что ребёнок показывает в обучении результаты, которые явно ниже его способностей?
6. Часто ли ребёнок нарушает правила?
7. Есть ли в семье другие дети?
8. Является ли ребёнок чрезмерно экспрессивным?
9. Характерна ли для ребёнка низкая переносимость огорчений?
10. Подчиняется ли ребёнок правилам, инструкциям?
11. Бывают ли у ребёнка депрессивные состояния?
12. Нравится ли ребёнку, когда появляются новые вещи? Хватает ли он их сразу?
13. Часто ли ребёнок приходит в ярость?
14. Легко ли ребёнок приходит в состояние гнева?
15. Какая ведущая рука у ребёнка?
16. Есть ли в семье родственники, склонные к депрессиям, алкоголизму, к употреблению наркотиков?
17. Легко ли отвлечь ребёнка от выполнения задания?
18. Часто ли меняется настроение ребёнка?
19. Трудно ли ребёнку справиться со своим гневом? Умеет ли он контролировать свой гнев?
20. Нет ли у ребёнка склонности показывать успехи ниже, чем он способен?
21. Нет ли у ребёнка привычки «перепрыгивать» с одной программы телевидения на другую?
22. Когда ребёнок слушает, заняты ли чем-то его руки (играет в машинки, чертит линии)?
23. Любит ли ребёнок смотреть телевизор?
24. Агрессивен ли ребёнок? Какая агрессия проявляется чаще: вербальная или невербальная?

25. Насколько точно выполняет ребёнок указания взрослых?
26. Насколько хорошо развита у ребёнка координация движений?
27. Трудно ли ребёнку приступить к занятиям?
28. Является ли ребёнок аллергиком?
29. Страдал ли кто-то из членов семьи ребёнка синдромом дефицита внимания?
30. Беспокоен ли ваш ребёнок?
31. Умеет ли ребёнок хранить секреты?
32. Часто ли ребёнок отказывается выполнять просьбы, требования взрослых?
33. Имеет ли ребёнок привычку лгать?
34. Каков уровень самооценки ребёнка?
35. Способен ли ребёнок длительное время ждать вознаграждения?
36. Есть ли в семье другие гиперактивные дети?
37. Как ребёнок реагирует на замечания взрослых?
38. Часто ли ребёнок забывает выполнять поручения взрослых?
39. Характерна ли для ребёнка роль «клоуна» в группе, в классе?
40. Страдает ли ребёнок нарушением сна?
41. Как долго спит ребёнок?
42. Каков уровень развития мелкой моторики ребёнка?
43. Умеет ли ребёнок планировать последствия своего поведения?
44. Является ли полной семья ребёнка?
45. Какова очередность рождения данного ребёнка в семье?
46. Часто ли в семье происходят конфликты?
47. Трудно ли ребёнку дожидаться своей очереди в игре, на занятиях?
48. Часто ли ребёнок задевает вещи, роняет их?
49. Часто ли ребёнок является инициатором конфликтных ситуаций?
50. Часто ли ребёнку приходится делать замечания дома, на прогулке, в школе?
51. Труднее ли ребёнку закончить задание в детском саду (в школе), чем дома?

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТАТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

В программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать **поведенческий аспект**:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- не натаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех чле-

нов семьи;

- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;

- избегайте по возможности больших скоплений людей;

- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

- организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с подобными проблемами.

4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение (можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля);

- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;

- чаще хвалите ребенка; порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

- составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на некоторые виды работ;

- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;

- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

- постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

- не давайте одновременно несколько указаний; задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- расскажите гиперактивному ребенку о его проблемах и научите его с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
- прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);
- чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на «скамейке штрафников»;
- холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;
- внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С.Шевченко приводит следующие примеры:

- если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснения с учителем и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;
- если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседю, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину, например ежедневным мытьем его автомобиля в течение недели. В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам;

– если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве; следует убирать деньги и не оставлять их в качестве провокации; а семья будет вынуждена лишиться себя лакомств, развлечений и обещанных покупок, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие;

– если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь; пусть ищет; в следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

Помните что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения и игнорирования нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем своего ребенка родителями.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической.

Успешная реабилитация возможна, если она проводится в возрасте 5-10 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

Школьная программа коррекции гиперактивных детей должна опираться на когнитивную коррекцию, чтобы помочь детям справиться с трудностями в обучении:

1. Изменение окружения:

- изучите нейropsychологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;
- работу с гиперактивным ребенком стройте индивидуально; гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски;
- оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка – первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду;
- измените режим урока с включением физкультминуток;
- разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса;
- предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения;
- направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.д.

2. Создание положительной мотивации на успех:

- введите знаковую систему оценивания;
- чаще хвалите ребенка;
- расписание уроков должно быть постоянным;
- избегайте завышенных или заниженных требований к ученику;
- вводите проблемное обучение;
- используйте на уроке элементы игры и соревнования;
- давайте задания в соответствии со способностями ребенка;
- большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждую из них;
- создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;
- научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;

- игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные;
- стройте процесс обучения на положительных эмоциях;
- помните, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его.

3. Коррекция негативных форм поведения:

- способствуйте элиминации агрессии;
- обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;
- регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

4. Регулирование ожиданий:

- объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро, как хотелось бы;
- объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.

Помните, что прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения.

Прикосновение помогает поставить якорь на положительном опыте. Педагог начальной школы в Канаде провел эксперимент с прикосновением в своем классе, который подтверждает сказанное. Учителя сосредоточились на трех детях, которые нарушали дисциплину в классе и не сдавали своих тетрадей с домашними работами. Пять раз в день учитель как бы случайно встречал этих учащихся и поощрительно касался их плеча, говоря в доброжелательной манере: «Я одобряю тебя». Когда они нарушали правила поведения, учителя игнорировали это, словно не замечая. Во всех случаях на протяжении первых двух недель все учащиеся стали хорошо себя вести и сдавать тетради с домашними работами.

Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее, ухудшат его.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / Под ред. Л.С.Цветковой. – М., 2001.
2. *А.О.Дробинская* Гиперактивный ребенок. Как ему помочь? // Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии – 2004 – № 2 – с.
3. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие Л.С. Цветкова с соавт. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2001. – 272 с.
4. *Ахутина Т.В.* Нейропсихология индивидуальных различий детей как основа использования нейропсихологических методов в школе // 1-я Международная конференция памяти А.Р.Лурия / Ред. Е.Д.Хомская, Т.В.Ахутина. – М., 1998. – с. 201-208.
5. *Ахутина Т.В., Пылаева Н.М.* Нейропсихологический подход к коррекции трудностей обучения // Нейропсихология сегодня / Ред. Е.Д.Хомская. – М., 1995. – с.160-170.
6. *Ахутина Т.В., Пылаева Н.М.* Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5–7 лет. – М., 1997.
7. *Бадалян Л.О.* Детская неврология. – М., 1984. – 575 с.
8. *Бадалян Л.О., Заваденко Н.Н., Успенская Т.Ю.* Синдромы дефицита внимания у детей // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М.Бехтерева. – СПб., 1993. – № 3. – с. 74-90.
9. *Барашнев Ю.И., Бубнова Н.И., Сорокина З.Х. и др.* Перинатальная патология головного мозга: предел безопасности, ближайший и отдаленный прогноз // Рос. вестник перинатологии и педиатрии. – 1998. – № 4. – с. 6-12.
10. *Безруких М. М., Ефимова С. П.* Ребенок идет в школу. Знаете ли вы своего ученика? – М., 1996.
11. *Брагина Т.Н.* Роль музыки и танцев в коррекции гиперактивности у детей. // Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии – 2005 – № 1 – с.33-36.
12. *Брызгунов И.П., Касатикова Е.В.* Непоседливый ребенок. – М., 2001.
13. *Бэррон Р., Ричардсон Д.* Агрессия, – СПб., 1997.
14. *Воробьева В.А., Иванова Н.А., Сафронова Е.В., Семенович А. В., Серова Л. И.* Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. – М., 2001.
15. *Вострокнутов Н.В.* Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации // Школьная дезадаптация. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. – М., 1995. – с. 8–11.
16. *Выготский Л.С., Лурия А.Р.* Этюды по истории поведения. – М., 1993. – 223 с.
17. *Гаваа Л.* Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. – М., 1990.
18. *Глезерман Т.Б.* Мозговые дисфункции у детей. – М., 1983. – 239 с.

19. Григоренко Е.Л. Генетические факторы, влияющие на развитие девиантных форм детского поведения // Дефектология. – 1996. – № 3. – с. 3-22.
20. Гузева В.И. Руководство по детской неврологии. – СПб., 1998. – 495 с.
21. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Ч. 1 и 2 / Пер. С.М. Масгутовой. – М., 1997.
22. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 1995. – 348 с.
23. Дусавицкий А.К. Развитие личности в учебной деятельности. – М., 1996.
24. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М., 2000.
25. Заваденко Н.Н. Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей // Мир психологии, № 1, – 2000.
26. Заваденко Н.Н., Григорьева Н.В., Суворинова Н.Ю. и др. Церебролизин в лечении синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей // Неврологический журнал. – 1999. – № 2. – с.37-42.
27. Заваденко Н.Н., Петрухин А.С., Суворинова Н.Ю. и др. Лечение гиперактивности с дефицитом внимания у детей: оценка эффективности различных методов фармакотерапии // Московский медицинский журнал. – 1998. – №6. – с. 19-23.
28. Заваденко Н.Н., Суворина Н.Ю., Румянцева М.В. Гиперактивность с дефицитом внимания: факторы риска, возрастная динамика, особенности диагностики // Дефектология – 2003 – № 6 – с.
29. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., 1997.
30. Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. – М., 1993.
31. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб., 1999.
32. Квинн В. Н. Прикладная психология. – СПб., 2000.
33. Кисловская В. Р. Школьники в среде сверстников и взрослых. – Алма-Ата, 1975.
34. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. – 1991.
35. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. – М., 2001.
36. Клюева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль, 1977.
37. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. М., – 1995. – 560 с.
38. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М., 1973.
39. Кортев А.Н. Дислексия и дисграфия у детей. – СПб., 1995. – 221 с.
40. Корсакова Н.К., Микадзе Ю.В., Балашова Е.Ю. Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. – М., 1997. – 123 с.

41. *Кочубей Б. И., Новикова Е. В.* Эмоциональная устойчивость школьника. – М., 1998.
42. *Кривцова С. В.* Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. – М., 1997.
43. *Кряжева Н. Л.* Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
44. *Кучма В. Р., Платонова А. Г.* Дефицит внимания с гиперактивностью у детей России: распространенность, факторы риска и профилактика. – М., 1997. – 196 с.
45. *Кэмбелл Р.* Как справляться с гневом ребенка. – СПб., 1997.
46. *Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.* Практическая психология для воспитателя. Вып. 2. – Киев, 1992.
47. *Лебединская К. С.* Нарушение эмоционального развития как клинико-дефектологическая проблема. Авт. докт. дис., – М., 1992.
48. *Лебединский В. В.* Нарушение психического развития у детей. – М., 1985.
49. *Лебединский В. В.* Психофизиологические закономерности нормального и аномального развития // 1-я Международная конференция памяти А.Р.Лурия / Ред. Е.Д.Хомская, Т.В.Ахутина. – М., 1998. – с. 193-200.
50. *Лебединский В. В., Марковская И.Ф., Лебединская К.С., Фишман М.Н., Труш В.Д.* Клинико-нейропсихологический и нейрофизиологический анализ аномалий психического развития детей с явлениями минимальной мозговой дисфункции // А.Р.Лурия и современная психология. – М., 1982. – с. 62-68.
51. *Лешли Д.* Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. – М., 1991.
52. Логопедия /Л.С.Волкова, Р.И.Лалаева, Е.М.Мастюкова, Б.М.Гриншпун и др. – М., 1995. – Т. 1. – 384 с.
53. *Лоренц К.* Агрессия (так называемое зло). – М., 1994.
54. *Лурия А. Р.* Высшие корковые функции человека. – М., 1969. – 504 с.
55. *Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. – М., 1973. – 374 с.
56. *Лютлова Е. К. Моница Г. Б.* Шпаргалка для взрослых. – М., 2000.
57. *Лютлова Е.К., Моница Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с.
58. *Мак-Кей М., Роджерс (П.), Мак-Кей Ю.* Укрощение гнева. – СПб., 1997.
59. *Манелис Н.Г.* Нейропсихологические закономерности нормального развития // Школа здоровья. – М., 1999. – Т. 6, № 1. – с. 8-25.
60. *Марковская И.Ф.* Задержка психического развития. Клиническая и нейропсихологическая диагностика. – М., 1993. – 148 с.
61. Мозг и поведение младенца / Ред. О.С. Адрианов. – М., 1993. – 229 с.

62. *Монина Г. Б.* Проблема школьной неуспеваемости по русскому языку // Практическая психология в школе (цели и средства). – СПб., 1998.
63. *Нейропсихологический анализ межполушарной асимметрии мозга /* Под ред. *Е.Д. Хомской.* – М., 1986.
64. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии. – М., 1997.
65. *Осипова Е.А., Панкратова Н.В.* Динамика нейропсихологического статуса у детей с различными вариантами течения синдрома дефицита внимания и гиперактивности // Школа здоровья. – М., 1997. – Т. 4, № 4. – с. 34-43.
66. *Панасюк Е. В.* Влияние развития волевой готовности к школе на социальную успешность младших школьников // Практическая психология в школе (цели и средства). – СПб., 1999.
67. *Практикум по социально-психологическому тренингу/* Под ред. *Б.Д. Парыгина,* – СПб., 1997.
68. *Психогимнастика в тренинге /* Под ред. *Н. Ю. Хряцовой.* – СПб., 1999.
69. *Пугач В.Н.* Выявление и психолого-педагогическая коррекция детей с нарушениями внимания и поведения, имеющих трудности обучения в школе. // Практическая психология и логопедия – 2004 – №1(8) – с.69-72.
70. *Равич-Щербо И.В., Марютина Т.М., Григоренко Е.Л.* Психогенетика. – М., 1999. – 447 с.
71. *Ранибург И., Поппер П.* Секреты личности. – М., 1983.
72. *Реан А. А.* Агрессия и агрессивность личности. – СПб., 1996.
73. *Реан А. А.* Психология изучения личности. – СПб., 1999.
74. *Реан А. А., Коломинский Я. Л.* Социальная педагогическая психология. – СПб., 1999.
75. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1996. – 528 с.
76. *Руководство по детской неврологии /* Под ред. *В. И. Гузевой,* – СПб., 1998.
77. *Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы /* Под ред. *И. В. Дубровиной.* – М., 1995.
78. *Семенович А.В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 232 с.
79. *Симеоницкая Э.Г.* Мозг человека и психические процессы в онтогенезе. – М., 1985. – 190 с.
80. *Сиротюк А.Л.* Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2001.
81. *Стиваковская А. С.* Нарушение игровой деятельности. – М., 1980.

82. *Стамбулова Н.Б.* Исследование психических процессов и двигательных качеств у школьников 8 – 12 лет. – Л., 1978.
83. *Сухарева Г. Е.* Лекции по психиатрии детского возраста. – М., 1974.
84. *Усанова О.Н.* Дети с проблемами психического развития. – М., 1995.
85. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Ч. 1 – 3. – М., 1998.
86. *Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. – М., 1994.
87. *Фурманов И. А.* Детская агрессивность. – Минск, 1996.
88. *Ханнафорд К.* Мудрое движение / Пер. С.М. Масгутовой. – М., 2000.
89. *Хомская Е.Д.* Нейропсихология. – М.: Изд. МГУ, 1987. – 232 с.
90. *Хризман Т.П.* Развитие функций детского мозга. – Л., 1978.
91. *Чистякова М. И.* Психогимнастика. – М., 1990.
92. *Шанина Т.Е.* Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. – М., 1999.
93. *Шевченко Ю. С.* Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. – М., 1997.
94. *Яременко Б.Р., Яременко А.Б., Горяинова Т.Б.* Минимальные дисфункции головного мозга у детей. – СПб., 1999. – 128 с.
95. *Ясюкова Л.А.* Методика диагностики ММД (Тест Тулуз-Пьерона). – СПб., 1997.
96. *Ясюкова Л.А.* Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций. Методическое руководство. – СПб, ГП "ИМАТОН", 2000. – 100 с.
97. *Ясюкова Л.А.* Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. – СПб.: Речь, 2003. – 384 с.