

## **Гиперактивные дети.**

### **Педагог-психолог: Фомина Марина Николаевна**

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. Часто взрослые считают ребенка гиперактивным 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».

Его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, вызывает 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.

Родители гиперактивных детей часто испытывают огромные трудности в их воспитании, поведение такого ребенка в общественных местах и дома не всегда адекватно. Многочисленные окрики и запреты не приводят к желаемому результату. Порой родители пребывают в растерянности: «Я не знаю, что мне с ним делать! Сил моих больше нет!» - в отчаянии восклицает мама, придя на прием к психологу. Конечно, можно ее понять и посочувствовать. Родители гиперактивного ребенка нередко с опасением относятся к детскому саду или школе. Они уже заранее переживают: вот сейчас выйдет воспитатель (или педагог) и начнет «распекать» их чадо. Услышав первые же замечания педагога, мамы и папы либо начинают отчаянно защищаться, либо стоят с поникшей головой, будто ругают их самих.

После такой «прелюдии», они, как правило, встречают выбегающего им навстречу ребенка упреками и нотациями. Педагог, присутствующий при этой «теплой» встрече, тоже очень неловко себя чувствует и даже сожалеет о том, что стал причиной ссоры.

Знакомая картина, не правда ли? На самом деле подобных ситуаций можно избежать. Для этого, прежде всего, следует убедить родителей в том, что они должны любить ребенка таким, какой он есть. Ни он, ни они не виноваты, что он такой. И нет никаких оснований для того, чтобы испытывать чувство вины.

Уверенность родителей в том, что окружающие люди не отвергают их ребенка, а принимают его, поможет и им самим лучше понять и принять сына или дочь. Если педагог или воспитатель встретят родителей не жалобами, а позитивной информацией, то на смену напряженному состоянию придет чувство гордости, радости. И увидев бегущего к ним малыша, родители встретят его не упреками, а радостной улыбкой.

Существует многократно проверенный в детском саду и в начальной школе метод, способствующий снятию напряжения у родителей и улучшению детско-родительских отношений. Он заключается в обмене между педагогом и родителями «карточками-записками». В конце дня педагог записывает информацию о ребенке на заранее подготовленной картонной карточке. При этом должны выполняться обязательное условие: информация подается только в позитивной форме. Например, родители знают, что, когда читают вслух книгу, Саша высидивает с трудом 3 минуты, а сегодня он слушал чтение в течении 10 минут, и это обязательно надо отметить в карточке.

*Сегодня, 18.11, Саша слушал сказку «Красная шапочка» в течении 10 минут.*

Вечером родители Саши в присутствии всех членов семьи могут отметить это небольшое достижение ребенка, повысив его самооценку и уровень мотивации к обучению. По своему усмотрению взрослые могут поощрить ребенка прогулкой в парк, совместным просмотром телепередачи, любимой игрой.

Если же ребенок спокойно слушал всего лишь 2 мин, а потом помешал остальным, воспитатель пишет:

*Саша слушал сказку «Красная шапочка» 2 мин.*

Таким образом, родители получают нейтральную информацию и делают сразу несколько выводов:

- ребенка никто не ругает;
- в группе читали сказку «Красная шапочка»;
- ребенок недослушал сказку, значит, необходимо прочитать ее дома.

Ребенок же, если по его просьбе зачитают информацию с карточки, останется уверенным, что ничего плохого он не сделал, а взрослые по-прежнему любят и понимают его.

Кроме того, родители, помня о необходимости почитать ребенку книгу, вечером дополнительно позанимаются с ним дома. Ребенок, в свою очередь,

получит необходимую «дозу» родительского внимания, которого он иногда вынужден добиваться капризами, истериками и т.д.

Затем родители должны заполнить свою часть карточки, также записав, чем ребенок занимался вечером дома, когда лег спать.

*18.11, вечером Саша слушал, как папа читал ему сказку «Красная шапочка», после чего сделал рисунок к сказке. Во время рисования он вместе с папой пересказал услышанное. Смотрел передачу «Спокойной ночи, малыши!» 15 мин, играл с братом в конструктор «Лего» 30 мин. Спать лег в 23 ч.*

Воспитатель, получив утром новую информацию о ребенке, тоже может сделать определенные выводы:

- учебный материал, который давался детям накануне, Сашей усвоен;
- родители проявили внимание к ребенку;
- Саша, несмотря на высокую двигательную активность и импульсивность, смог играть с братом в течение 30 мин, значит, если повысить мотивацию ребенка, он способен взаимодействовать с другими детьми в течение довольно длительного времени.

*Саша лег спать поздно, в 23 ч, следовательно, можно ожидать от него сегодня в группе непредсказуемых поступков. Поэтому педагог должен заранее продумать стратегию своих действий по отношению к ребенку.*

Воспитатель по своему усмотрению также может поощрить ребенка, опираясь на информацию, полученную от родителей. Перечень возможных наград педагог составляет заранее, узнав от ребенка о его предпочтениях (из рисунков на тему: «Я счастлив», «Я доволен», «Я мечтаю», «Когда я буду взрослым»).

Ребенок, чьи родители подходят к его воспитанию в тесном взаимодействии с педагогом, очень скоро начинает понимать, что требуют от него взрослые. Как только исчезает рассогласованность в действиях взрослых, дети становятся спокойнее и увереннее в своих силах. Кроме того, такая форма работы, как обмен карточками, способствует установлению взаимопонимания и доверительных отношений между педагогами и родителями.

Если же контакт с родителями затруднен, и мама или папа ребенка не хотят или не готовы принять информацию о нем, можно использовать наглядную форму работы. Например, размещение информации в уголке родителей. В детском саду можно сделать переносные альбомы-раскладушки.

Конечно, чтобы заинтересовать родителей, привлечь их внимание, материал необходимо подбирать доступный, немногословный.

Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому взрослым следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: он будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Если ребенок в чем-то не прав, не следует читать ему нотации, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Как уже отмечалось выше, требования должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две-четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

Если родители едут со своим ребенком в музей, театр или в гости, они должны заранее объяснить ему правила поведения. Например: «Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Если ты все сделаешь правильно, я дам тебе жетон. Затем определенное количество полученных за правильное поведение жетонов можно будет обменивать на приз (конфету, игрушку и т.д.). Если ребенок будет очень стараться, но случайно что-то сделает не так, то его можно простить. Пусть он чувствует себя успешным.

#### ***Приемы и технологии работы с гиперактивными детьми.***

- обучение приемам саморегуляции через использование релаксации;
- игры на развитие тактильного взаимодействия (этап кинестетики, сенсорный опыт: работа с глиной, водой, песком и пр.);
- обучение самомассажу (психомышечная тренировка);
- пальчиковые игры («физкультминутки»: речь с движением, игры на развитие общей и мелкой моторики);
- психогимнастические этюды (мысленное погружение в тему, актуализация ощущений в понимании и выражении эмоционального состояния – коллективная театрализация);
- дыхательные упражнения (выражение эмоций), артикуляционная гимнастика (развитие артикуляции, голоса);
- вербализация ощущений (этап творческой лаборатории: индивидуальная художественно-продуктивная деятельность, описание своих эмоций и чувств от лица какого-либо персонажа).

#### ***Как играть с гиперактивными детьми?***

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие такие их качества, как дефицит внимания, импульсивность, высокая активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быстрая утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинайте с индивидуальной работы, постепенно

привлекая ребенка к играм в малых подгруппах, и только после этого переходите к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие только внимания, или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия. Отдельным этапом в работе может стать использование игр, помогающих приобрести навыки контроля двигательной активности.

Проведя работу по тренировке одной слабой функции и получив результаты, можно, можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Начинать лучше с индивидуальной формы работы, чтобы воспитанник мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо стараться заинтересовать ребенка. Когда же появится опыт участия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по единовременной (в одной и той же игре) отработке всех трех функций.

Я приведу названия лишь некоторых игр, направленных на тренировку тех или иных функций. Каждый педагог по своему усмотрению может расширить этот перечень, используя указанные игры, как для индивидуальной, так и для групповой работы (в зависимости от этапа и целей занятия).

Гиперактивные дети с трудом выдерживают занятие в детском саду, поэтому для них необходимо проводить физкультминутки, которые можно выполнять как стоя, так и сидя, по усмотрению педагога.

С этой целью полезно использовать пальчиковые игры. Педагог может начать игры с сообщения о том, что сейчас пальчики детей начнут «превращаться» то в сказочных персонажей, то в забавных зверьков. Затем следует предложить несколько игр, подобных приведенным ниже.

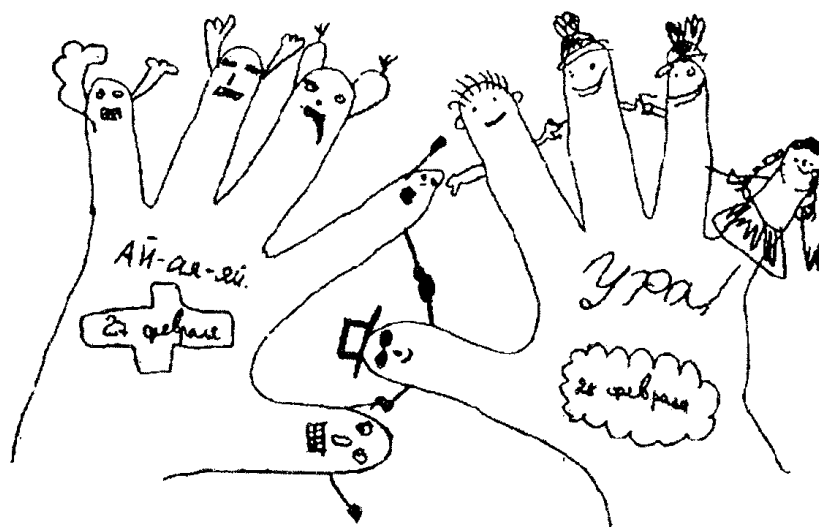
### **"Разговор с руками" (автор И.В.Шевцова)**

*Цель:* развить способности контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему следующую игру. Нужно обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем «оживить» ладошки — нарисовать 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 ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются 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, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела - мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок 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 (*рисунок*).



### **"Говори!" (авторы Е.К.Лютова, Г.Б.Монина)**

*Цель:* развить умение контролировать импульсивные действия.

*Педагог.* 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 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.

### **"Найди отличие" (авторы Е.К.Лютова, Г.Б.Монина)**

*Цель:* развить умение концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

## **Игра «Сто мячей».**

*Цель:* игра способствует развитию навыка распределения внимания, умения устанавливать контакт с окружающими.

*Содержание:* игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий – играть молча.

*1 этап.* Все участники встают в круг. В руках у ведущего - мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймал мяч, перебрасывает его ещё кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т.д. Задача играющих – поймать взгляд партнёра и не допустить падения мяча на пол.

Переход ко второму этапу возможен лишь тогда, когда участники отработают навык невербального общения при передаче мяча. (При работе с детьми между проведением 1-го и 2-го этапов может пройти не одна неделя. Главное – не форсировать события иначе игра не удастся, и дети быстро потеряют интерес к ней).

*2 этап.* Игра проводится точно так же, как и на первом этапе, только ведущий вводит ещё один, дополнительный мяч, тем самым усложняя проведение игры.

На последующих этапах в игре может использоваться три, четыре, пять и т.д. мячей. В этом случае также необходимо не допустить падения хотя бы одного мяча на пол. Если же мяч всё-таки упал, количество мячей сокращается на один.

### ***Методика мышечной релаксации по Джекобсону (для детей дошкольного возраста)***

Методика мышечной релаксации по Джекобсону предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения.

Методика нервно-мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для родителей, педагогов.

Педагоги, выполняя вместе с детьми упражнения, могут улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления (улавливание этого чувства доступно и детям дошкольного возраста). Могут расслаблять произвольно напряженные мышцы и замечать, какие группы мышц напряжены при разных эмоциональных состояниях, и снимать напряжение мышц методом воображения.

*Упражнения «Бабочка» и «Черепашка» особенно полезны педагогам.*

Предлагаю короткий вариант тренировки по Джекобсону для детей дошкольного возраста. Эти упражнения можно выполнять как на занятиях в качестве отдыха, так и в игровые моменты деятельности дошкольника.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующий принцип: *все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.*

Для выполнения упражнений необходимо принять удобную позу: *сидя или лежа.*

Каждое упражнение выполняется дважды.

### ***Тренировка по Джекобсону.***

*Упражнение «Сосулька».* Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легко тепла).

*Упражнение «Тяни».* Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустите руки – на выдохе.

*Упражнение «бабочка».* Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).

*Упражнение «Черепаша».* Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

*Упражнение «Пяточки».* Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.

*Упражнение «Носочки».* Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

*Упражнение «Бяка-Бука».* Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

*Упражнение «Буратино».* На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю-тю».

При организации коррекционной работы с гиперактивными детьми акцент делается на следующих умениях ребенка: концентрировать внимание, доводить начатое до конца, контролировать свои эмоциональные проявления, расширять поведенческий репертуар во взаимодействии со взрослыми и сверстниками.