

ДЕТСКАЯ ГИПЕРАКТИВНОСТЬ: ПРИЧИНЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Гиперактивность проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством, суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребенок часто вовсе не замечает. Для детей характерна чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на месте, меньшая - по норме - продолжительность сна. В двигательной сфере обычно обнаруживаются нарушения координации, несформированность мелкой моторики (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку; несформированность почерка).

Что касается *импульсивности*: ребенок часто действует, не подумав, перебегает других, может без разрешения встать и выйти из группы. Кроме того, он не умеет регулировать свои действия и подчиняться правилам, не умеет ждать, часто повышает голос, эмоционально лабилен (часто меняется настроение).

Характерная черта умственной деятельности гиперактивных детей – цикличность: продуктивно они могут работать 5 – 15 минут, затем 3 – 7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок отвлекается и не реагирует на воспитателя. Затем умственная деятельность восстанавливается.

Требуются определенные условия: обеспечение эмоционально нейтрального воспитания без интеллектуальных перегрузок; соблюдение режима дня и достаточное время для сна; соответствующая медикаментозная поддержка; разработка индивидуальной помощи ребенку со стороны неврологов, психологов, воспитателей, родителей.

Какие практические рекомендации мы можем дать воспитателям?

- об изменении поведения и отношения взрослого к ребенку;
- о проявлении достаточной твердости и последовательности в воспитании.

а) поступки ребенка не умышленны; не следует давать ему реактивных указаний, следует избегать слов «нет», «нельзя» и строить взаимоотношения на понимании и доверии ребенка неожиданным приемом, скажем шуткой; повторять свою просьбу автоматически одними и теми же словами много раз; не настаивать на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок; выслушать то, что он хочет сказать; использовать зрительную стимуляцию для подкрепления устных инструкций;

б) в семье необходимо изменить психологический микроклимат, т.е. уделять ребенку достаточно эмоционального внимания, проводить досуг вместе, не допускать ссор в присутствии ребенка;

в) ребенку, как и всем членам семьи, необходим четкий режим дня и место для занятий; как можно чаще показывать ребенку, как, не отвлекаясь, лучше выполнить задание; ограждать его от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач; избегать по возможности большого скопления людей, так как переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

г) ребенку необходима специальная поведенческая программа, т.е. продуманная гибкая система вознаграждений, поощрений за хорошо выполненное задание и наказание – только не физическое! – за плохое поведение.

Разумнее, чтобы малыш спокойно посидел в течение определенного времени (5 – 10 минут) в специально отведенном месте, но не лишился прогулки или еды. Порог чувствительности к отрицательным стимулам у гиперактивных детей очень низок, они не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.

В детях необходимо воспитывать навыки управления гневом и агрессией; постепенно согласованно расширять обязанности, поручения, соответствующие уровню развития, возрасту и способностям; помогать приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.

Вслед за понесенным наказанием ребенку необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки приятия и поощрения.

В условиях детского сада педагог должен опираться на когнитивное развитие ребенка.

Во-первых, следует изучить психологические особенности детей;

- строить работу с ребенком индивидуально. Он всегда должен находиться перед глазами воспитателя;
- изменить режим занятий с включением физкультминуток;
- предоставить ребенку возможность обращаться за помощью в случае любого затруднения;
- направлять энергию в полезное русло (вымыть доску, полить цветы и т.д.).

Во-вторых, ввести знакомую систему оценивания;

- чаще хвалить;
 - ввести постоянный режим дня;
 - избегать завышенных или заниженных требований;
 - использовать на занятиях элементы игры и соревнования;
 - давать задания в соответствии с возможностями ребенка;
 - большие задания разбивать на последовательные части, контролируя каждое;
 - создавать ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны;
 - игнорировать негативные поступки и поощрять позитивные;
 - строить процесс воспитания на положительных эмоциях;
 - помнить, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его!
- В-третьих*, способствовать элиминации (удаление, исчезновение) агрессии;
- терпеливо обучать необходимым социальным нормам и навыкам общения;
 - профессионально регулировать взаимоотношения с другими детьми.

В-четвертых, объяснить родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро; что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного к нему отношения.

Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями, а только эмоционально-положительным настроем по отношению к ребенку.