

Особенности работы учителя с гиперактивными детьми

Выделяется в качестве диагностических для определения гиперактивности с дефицитом внимания следующие три критерия:

Гиперактивность

- Часто наблюдаются беспокойные движения, не может спокойно сидеть на стуле, крутится, вертится.
- Часто встает со своего места в классе во время уроков или других ситуациях, когда это не приемлемо.
- Проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть.
- Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо.
- Часто бывает болтливым.

Импульсивность

- Отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца.
- У него часто меняется настроение.
- Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
- Ему нравится работа, которую можно сделать быстро.
- Когда кто-то из ребят на него кричит, он тоже кричит в ответ.
- Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).
- Совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом не ищет приключений или острых ощущений (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).
- Это человек действия, рассуждать он не умеет и не любит.

Невнимательность (рассеянное внимание)

- Не способен удерживать внимание на деталях, в связи с этим, допускает много различных ошибок при выполнении заданий.
- С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
- Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
- Часто не может придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
- Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.
- Обычно избегает вовлечения в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения.
- Бывает, что теряет вещи, необходимые в школе и дома.
- Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.
- Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Однако, вследствие характерной симптоматики, гиперактивности дети испытывают проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, что приводит к формированию низкой самооценки, высокой степени тревожности.

Синдромы дефицита внимания считаются одной из наиболее распространенных форм нарушений поведения среди детей младшего школьного возраста, причем у мальчиков такие нарушения фиксируются значительно чаще, чем у девочек. С появлением интеллектуальных нагрузок, норм и требований возникают трудности в учебе. Чрезмерная

двигательная активность и невозможность сосредотачиваться длительное время на выполнении необходимого задания обращают на себя внимание педагогов уже в первые месяцы обучения. В отличие от дошкольной среды школьная среда выстраивает для ребенка ряд важных требований, ограничений и в то же время показывает ожидания социума – требует усидчивости, сосредоточенности, умения планировать, регулировать и контролировать свою деятельность, действовать по образцу, что трудно достижимо при гиперактивности.

Исследуя возрастную динамику этого синдрома, можно говорить, что его проявления естественным образом уменьшаются с возрастом и к 13-15 годам почти исчезают. В поведении остается фрагментарно появляющаяся импульсивность, усиливающаяся в ситуациях утомления, по мере снижения адаптационных ресурсов ребенка. В остальном, при благоприятном характере развития, формируются возможности самоконтроля и регуляции поведения. Однако во многом характер отношения к гиперактивному ребенку, особенно значимых взрослых (родителей, педагогов) до момента естественного уменьшения симптомов гиперактивности определяет, какой будет самооценка ребенка, будет он самостоятельным, инициативным, творческим человеком или сформируется низкая самооценка и, как следствие, тревожность, неуверенность в собственных силах. Важно, чтобы условия, в которых существуют такой ребенок, были чувствительны к нему, учитывали объективные возможности ребенка и способствовали раскрытия его потенциалов.

С поступлением ребенка в школу требования к нему существенно возрастают. Он должен вписаться в коллектив класса, а это требует подчинения определенным условиям. Если ребенку в отношениях с одним-двумя партнерами еще как-то удастся следовать простым правилам, то в большой группе детей, например во время коллективной игры, данная задача оказывается ему не по силам. Он пытается по-своему изменить правила, и если другие его не поддерживают, то возникает ссора. Уже очень скоро товарищи отказываются следовать требованиям своего гиперактивного сверстника, тем более что сами они принимают действующие условия. Беда в том, что этому ребенку попытки соблюдать правила не удаются. В отчаянии он начинает плакать, за что товарищи его высмеивают.

Причины гиперактивности

Существует достаточно исчерпывающее описание симптоматики синдрома, знания о причинах данного нарушения довольно скромны.

К настоящему времени установлено, что гипотеза о тождественности гиперкинетического синдрома с минимальной мозговой дисфункцией (ММД) или со специфическими трудностями в обучении неверна.

У части детей наблюдаются причины генетического, наследственного характера. Данное предположение опирается на наблюдение, свидетельствующее, что у родителей и родственников гиперактивных детей довольно часто отмечается такое же нарушение. В рамки этой гипотезы укладывается также распределение частоты проявления гиперактивности между мальчиками и девочками.

Последние исследования объясняют ГКС возможностью существования нейрохимического нарушения в сфере мозговой проводимости. Медиаторы (например, допамин, серотонин, норадреналин) представляют собой химические субстанции, ответственные за передачу нервных импульсов в мозгу. В этой связи следует обратить особое внимание на исследования Заметкина и других, в которых установлена связь между биохимией мозга и поведением. Ученому удалось определить нейробиологические различия между обычными и гиперактивными детьми. С помощью позитронно-эмиссионной томографии исследователи измеряли глюкозный обмен веществ у обычных и гиперкинетических взрослых во время прохождения ими теста на концентрацию внимания. Гиперактивные испытуемые уже в детстве отличались несобранностью, двигательной беспокойностью и импульсивностью. Их диагноз «гиперкинетический синдром» был

клинически фундирован. Пациенты страдали от этих симптомов и став взрослыми. При этом в поведении их детей наблюдались признаки гиперактивности. В ходе исследований испытуемым лицам делались инъекции глюкозы, а затем с помощью позитронно-эмиссионной томографии изучался метаболизм глюкозы в мозговой ткани в целом и в отдельных отделах мозга. В результате оказалось, что у гиперактивных исследуемых в 30-60 специфических отделах мозга наблюдался существенно сниженный глюкозный обмен веществ. Данное явление отмечалось, прежде всего в префронтальных отделах головного мозга, а также в тех его отделах, которые играют, как принято считать, важную роль в управлении концентрацией внимания и моторикой.

Снижение глюкозного обмена веществ в данных отделах мозга указывает на ослабленный обмен веществ. Вероятно, это функциональное нарушение приводит к дисбалансу между центрами возбуждения и торможения мозга, причем центры торможения менее активны, в результате чего преобладает деятельность центров возбуждения. Внешне этот дисбаланс проявляется в форме гиперактивности. Если с точки зрения нейрофизиологии уравновешенность поведения объясняется равновесием суммы импульсов возбуждения и торможения, то, очевидно, у детей с синдромом ГКС перевешивают факторы возбуждения или, возможно, недостаточно активизированы факторы торможения. На уровне поведения это проявляется типичной картиной гиперкинетической симптоматики.

Существует также гипотеза, что дети с синдромом ГКС с точки зрения физиологии мозга недо возбуждены и поэтому сами возбуждают и стимулируют себя своей гиперактивностью, чтобы компенсировать данный сенсорный недостаток. Исследователи обнаружили пониженное кровоснабжение и связанную с этим недостаточную активность обменных процессов в передних отделах головного мозга. Этой области головного мозга приписывается тормозящая (ингибирующая) функция в отношении базальных ганглий (центральных отделов моторики). Она руководит субкортикальными процессами (автоматическими процессами), протекающими в подкорковой сфере) и моторикой. Одновременно этот отдел головного мозга выполняет функцию связи между лимбической системой (сфера чувств, настроений, самочувствия), ганглиями ствола мозга (моторика) и познавательными функциями большой коры головного мозга (интеллектуальные способности, планирование, мотивация). Возможно, нарушение мозговых функций в этой области способно вызывать как когнитивные, так и эмоциональные и моторные симптомы.

Таким образом, чисто психогенное истолкование данного нарушения уступает другому: причина носит физиологический характер и кроется в функциональном нарушении обменных процессов мозга.

Потребности гиперактивного ребенка

В настоящее время школе характерны существенные противоречия между возможностями гиперактивного ребенка, особенно на первых этапах обучения, и требованиями со стороны учителя. В первую очередь сама система обучения может быть психотравмирующей для гиперактивного ребенка.

1). Высокая потребность гиперактивного ребенка в движении и малая подвижность на уроке, а часто ограничения в движении на переменах (в некоторых школах детям запрещается бегать на перемене).

Сидеть за партой шесть уроков подряд по 40 минут – даже для здорового ребенка непосильная задача. Монотония, отсутствие смены форм деятельности на уроке и в течение дня приводят к тому, что через 10-15 минут после начала урока гиперактивный ребенок уже не в состоянии спокойно сидеть за партой. Он начинает ёрзать на месте, болтать руками и ногами, смотреть по сторонам, играть попавшими под руку предметами – одним словом, заниматься «своими делами», казалось бы «не обращая внимания» на замечания учителя. Такое поведение ребенка не возникает «специально», это следствие утомления ребенка и как результат снижение функции контроля. Можно сколько угодно обращаться к ребенку, вызывая к сосредоточенности, внимательности, тишине, можно наказывать, это вряд ли

будет эффективным, он устал и не может в полной мере контролировать свои поступки. Замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не только не улучшают его повеления, а порой даже становятся источниками новых конфликтов, способствуют формированию у ребенка «отрицательных» черт характера. 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 сделать это.

Естественно, что такое поведение ребёнка мешает учителю вести урок, обращает на себя внимания одноклассников, нарушает дисциплину в классе. Ребенок становится «неудобным» для педагога и детей. Бывает так, что учитель перестает обращать внимание на такого ребёнка, отсаживает его подальше от детей, на последнюю парту, решая при этом проблему максимальной изоляции, дистанцирования ребёнка, как помехи для окружающих.

2). Импульсивность поведения ребенка и нормативность отношений на уроке.

Традиционно взаимодействие учителя и ученика строится по схеме: вопрос «учителя» - ответ «ученика».

Умение «правильно отвечать» на вопрос учителя – важный компонент успешного обучения. Процесс ответа устроен нормативно. Существует правило, как «правильно» отвечать: учитель должен задать вопрос, а ребенок – внимательно выслушать. Если ребенок знает ответ, то он должен поднять руку, и, если учитель разрешит, ответить.

Невозможность терпеть и ждать толкает гиперактивного ребенка вперед, не дожидаясь очереди или специального разрешения учителя, он трясет руку, кричит с места, часто начинает отвечать, не выслушав до конца вопрос или задание. Если ребенку не позволяют ответить сразу, то его интерес пропадает. Удержать на чем-либо внимание, сосредоточиться им чрезвычайно трудно. Если в дошкольном возрасте им не удавалось достроить до конца ни одну фигуру из конструктора, то и в школьном возрасте бросается на половине любой рисунок или поделка. Они очень предприимчивы: готовы начать все – но ничего не заканчивают.

То же самое относится и к выполнению домашних заданий. Поскольку внимание рассеянно, ребенку все время приходит в голову что-нибудь новое: он то почешет себе ногу, то должен поднять упавшую на пол линейку, то надо положить на другое место ластик, поточить карандаш, выглянуть в окно, посмотреть, какое задание было вчера, и покормить хомячка. В результате домашнее задание не продвигается или выполняется из рук вон плохо, отнимая массу времени.

3). Многоканальное восприятие гиперактивного ребенка и недостаточный арсенал способов предъявления учебного материала учителем.

Предъявление учебного материала – это чаще всего педагогический монолог, активно эксплуатирующий аудиальные системы и исполнительское поведение ребенка, тогда как гиперактивным детям нужны и другие опоры – визуальная, тактильная, двигательная.

Ограниченный диапазон средств в предъявлении материала приводит к маленькому диапазону ребенка и не способствует обнаружению его собственного потенциала, что так важно для гиперактивных детей. Это приводит к появлению тревожности, неуверенности в собственных силах, с одной стороны, а с другой стороны, не явленный потенциал ребенка, в свою очередь, делает его неуспешным в глазах педагога и других детей.

4). Игровой опыт ребенка и отсутствие игрового пространства в школе.

Игровое пространство имеет важное значение для гиперактивных детей. Оно способствует снятию статичного напряжения, переключению на принципиально другие виды деятельности, позволяет «выпустить пар» приемлемыми способами, скорректировать механизмы эмоционального реагирования; восстановить работоспособность, а также улучшить отношения внутри классного коллектива. Игровое пространство в начальной школе имеет разное функциональное значение:

1. шумные игры на снятие напряжения и создание положительного восприятия класса;
2. игры, направленные на снятие мышечных блоков и зажимов (подвижные игры);
3. ролевые игры на демонстрацию личностных особенностей;
4. сюжетно-ролевые игры.

Поскольку чаще в школе пространство для игры не определено, то гиперактивный ребенок строит его там, где считает возможным, что не всегда уместно.

5). Неустойчивая работоспособность гиперактивного ребенка и фиксированная (формальная, стандартная) система оценивания знаний, умений, навыков.

Гиперактивных детей отличает объективное нарушение регуляторных систем организма, как следствие трудность распределения собственного энергopotенциала, эмоциональная нестабильность. В связи с этим быстрая утомляемость и истощаемость организма (по сравнению со здоровыми сверстниками), проявляющаяся в снижении контроля, повышении подвижности, импульсивности, рассеянности. При неустойчивости внимания дети начинают допускать большое количество разнообразных, часто не системных ошибок в выполнении заданий, не успевают уложиться в отведенное время, и, как следствие, получают наибольшее количество замечаний и отрицательных оценок со стороны учителя. Гиперактивные дети показывают не стабильные результаты в выполнении самостоятельных заданий по предметам (то пять, то два), во многом результат на уроке зависит от того, каким по счету был урок или как был организован. Неоднократно проводились эксперименты, когда обнаруживались, что из пяти заданий контрольной работы ребенок сделал только три и соответственно был оценен педагогом. Вопрос, на который хотели получить ответ: ребенок не смог выполнить оставшиеся задания и это дефицит понимания или дело в объективной трудности концентрации и регуляции собственной деятельности? Эксперимент заключался в том, что: детям предоставляли возможность доделать контрольную работу после урока, и оценивали, насколько удалось улучшить результат. В 90 % случаев дети улучшали результат и получали более высокую оценку. Встает закономерный вопрос: за что учитель оценивает детей? За скорость выполнения задания, либо за знание и понимание материала? Ребята говорили, что не успевают так быстро выполнять все задания, они расстраивались, что не могут показать знания. Через какое-то время происходило привыкание к тому, что получить объективную оценку достижений не представляется возможным. Параметр скорости для педагога оказывается более важным в сравнении с качеством выполнения, но, сколько бы ни старался гиперактивный ребенок, соответствовать этим требованиям ему вряд ли удастся, остается привыкнуть к статусу «неуспешного» и смириться.

Ребенок, особенно в начальной школе, воспринимает оценку как отношение к себе в целом, а не как оценку своей работы, и в этом смысле оценка выполняет функцию не регулирования, а санкционирования. Детей начинает преследовать боязнь получения отрицательной оценки, повышается уровень тревожности, снижается самооценка, появляется защитная реакция на внешние воздействия.

Неконструктивные способы поведения закрепляются, если образовательная среда нечувствительна к особенностям гиперактивных детей. Неудачливость может стать «жизненным кредо» гиперактивного ребенка: неудачлив в учебе, неудачлив в отношениях со сверстниками, учителями, неудачлив дома и т.п. Трудности в социальной адаптации могут вызвать соматические проблемы. Жалобы невротического или девиантного поведения у гиперактивных детей встречаются гораздо чаще, чем в среднем по популяции. Чувство вины при ослабленном самоуважении – невротическим. Эти дети склонны отвергать учителей, родителей, но и среде сверстников они чаще всего не пользуются популярностью. В психологической характеристике подростка с историей гиперактивности основные черты – отсутствие самоуважения, низкая самооценка, сопровождающаяся болезненным самооправданием, высокая частота девиантного поведения, проблемы идентификации.

Не все дети, относящиеся к этой группе, действительно демонстрируют гиперактивное поведение. Бывает и совсем наоборот: дети ведут себя спокойно и производят впечатление, скорее, апатичных. Хотя они и не обращают на себя внимания своей гиперактивностью, но у них есть все остальные симптомы: нарушения концентрации внимания, асоциальное поведение, они грубы и вспыльчивы, внешне производят впечатление неспособных, плохо успевающих, социально изолированных и часто депрессивных. Эта другая форма чаще встречается у девочек, но ее реже относят к формам отклонений, нуждающихся в лечении.

Особенности работы учителя в начальной школе с гиперактивными детьми

Методы работы учителя с гиперактивными детьми

Психологами разработаны три основных направления работы с гиперактивными детьми:

- развитие психических функций, отстающих у таких детей - внимания, двигательного контроля, контроля поведения;
- отработка конкретных навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- важно, при возможности, вести работу с гневом.

Коррекционная работа должна проходить постепенно с какой-то одной отдельной функцией. Это связано с тем, что гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать учителя, спокойно сидеть и сдерживать свою импульсивность. Например, развиваем внимание, а после того, как ребенок научился концентрировать и переключать внимание, можно переходить к тренировке двигательного контроля. Когда в процессе занятий достигаются устойчивые положительные результаты, можно переходить к тренировке одновременно двух функций. Это может быть, например, дефицит внимания и контроль поведения. И только позже вводить упражнения, развивающие все три функции одновременно. Начинать работать с гиперактивными детьми надо, по возможности, индивидуально, в крайнем случае - малыми группами, и только потом постепенно вводить их в большие группы. Это связано с тем, что индивидуальные особенности мешают таким детям сосредоточиться, если рядом много сверстников.

Кроме того, сами занятия должны проходить в эмоционально привлекательной для детей форме, например, игровой. Какого бы эмоционального напряжения это не стоило, все усилия окупятся сторицей.

Основные направления в работе с гиперактивными детьми, предлагаемые психологом Мониной Г.Б.:

1. Повышение учебной мотивации: применение системы поощрения, использование нетрадиционных форм работы (например, возможности выбрать зверушку, которую дети будут изготавливать на уроке), обучение учениками 2-3 классов более младших школьников (старшие дети "работают" инструкторами оригами и бисероплетения, такие занятия нравятся и старшим и младшим).

2. Организация учебного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся:

- смена видов деятельности в зависимости от утомляемости ребенка;
- реализация двигательной потребности ребенка (выполнение поручений учителя; требующих двигательной активности: раздать бумагу, стереть с доски, показать на доске указкой этапы работы);
- понижение требований к аккуратности на первых этапах обучения;
- выполнение упражнений на релаксацию и снятие мышечных зажимов (массаж кистей рук, пальчиковая гимнастика и другие);
- инструкции учителя должны быть четкими и немногословными;
- избегание категорических запретов.

Желательно, чтобы учителя принимали во внимание специфику нарушений у детей с гиперактивным поведением и дефицитом внимания. Такой ребенок непреднамеренно

мешает вести урок, он с трудом может регулировать свое поведение, его постоянно что-то отвлекает, он всегда более возбужден, чем другие дети.

Поднимать руку или ждать, пока его не вызовут, такой ребенок может только с V или VI класса. Замечания или одергивания ничего не дают, они лишь еще более возбуждают ребенка. Рекомендуется активно привлекать такого школьника к участию в уроке, игнорируя его выкрики во время занятий. Если они уж слишком мешают проведению урока, следует быстро подойти к нарушителю дисциплины, коснуться его плеча и немногими спокойными словами унять его («Стоп», «Мне кажется, это начинается снова»). Чем спокойнее и четче прозвучат слова учителя, тем быстрее успокоится ребенок.

Употребление таким учеником бранных уличных выражений часто доставляет педагогам немало неприятностей. Учащиеся прибегают к ним как к средству регуляции, помогающему выдержать долгое сидение на уроке. Тут надо понимать, что такая вербализация не имеет персональной адресации и не носит сознательного характера. В первую очередь она выполняет роль канала для выражения гиперактивным школьником своего недовольства. Учитель в полной мере сохранит свой престиж, если в подобной ситуации будет вести себя уверенно, директивно, останется невозмутим и таким образом покажет классу, что он владеет ситуацией.

Морализаторство и уговоры не могут помочь гиперактивному ребенку справиться с собой. Постоянные одергивания действуют лишь раздражающе. Наказания, наложение «штрафов» не оказывают воспитательного воздействия, скорее – наоборот. Более всего страдает при этом мать провинившегося. Проблема, разрастаясь, переносится из школы в семью.

Телефонные звонки домой, сделанные в пылу гнева, жалобы на ребенка способны лишь еще больше травмировать и без того задержанных родителей. Они хорошо знают трудности своих гиперактивных детей, но они не могут из дома руководить их поведением в школе. Применение навыков поведения, приобретенных дома, в школе часто не представляется возможным, так как такие дети всегда в новой обстановке исследуют границы своих возможностей и пределы допустимого. Надо иметь в виду, что частые жалобы на ребенка его родителям лишь обостряют ситуацию, уровень нервного возбуждения всех вовлеченных в конфликт людей, неуклонно повышаясь, может дойти до предела.

Разговор с родителями учитель обязательно должен начинать, рассказав что-нибудь позитивное о ребенке, и только потом переходить к обсуждению возникших трудностей.

Происшедший во время урока конфликт следует тотчас погасить, и если виновник его через 3-4 минуты успокоился, то можно продолжить занятия без каких-либо моральных проповедей, так как они могут вызвать лишь новый прилив возбуждения, обусловленный теперь уже состоянием нечистой совести у виновного. В очень трудных ситуациях можно перевести гиперактивного ребенка на время в другой класс, занятый выполнением какого-нибудь тихого задания. Такая перемена обстановки сыграет для нарушителя спокойствия роль «сверхраздражителя», и он сможет взять себя в руки.

Учителю в школе, как родителям дома, не следует брать на себя роль судьи в ребячьих спорах. Рекомендуется разнять детей и продолжить урок, пошутить, может быть, сообразно возникшей ситуации, словом, повести себя так, чтобы дети, чувствуя к себе доброе отношение, ощутили все же, кто «в доме хозяин».

Гиперактивным детям нравятся воспитатели, которые излучают авторитет, не будучи авторитарными, которые строги, но и понимают шутку, которые никого не разоблачают, но зато помогают в учебе, лучше всего в форме подсказок. Ребенку с нарушением внимания помогают такие педагогические приемы, как подача четких сигналов, спокойное обращение, постоянное стимулирование не столько достижения высоких результатов, сколько готовности прилагать усилия и быть прилежным. Об изменении учебной ситуации ребенок должен узнать своевременно, чтобы суметь подготовиться к этому.

Учитель окажет помощь ребенку, если проследит за тем, чтобы тот переписал для себя с доски задание на дом (иногда полезно завизировать эту запись).

Для ученика надо выбирать такое место в классе, где меньше отвлекающих моментов. Лучше ему сидеть одному, но эта мера не должна иметь вид наказания. Не стоит также постоянно пересаживать учащегося с места на место. Чем четче правила, действующие на уроке, тем легче приходится ребенку с нарушенным вниманием.

Особое значение следует придавать подготовке учебных пособий и материалов: чем понятнее, систематичнее, структурированнее учебные материалы, тем лучше сможет учиться гиперактивный ребенок. Желательно также, чтобы обучение было направлено на достижение прочной автоматизации основных навыков, не следует перегружать ребенка множеством детальных знаний, надо учить его учиться.

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.

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».

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?

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.

Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше дать возможность выплеснуть энергию, разрешить побегать, поиграть во дворе или спортивном зале. Или другое: 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.

Вообще индивидуальный подход, который так необходим этим детям, — дело довольно сложное и требует от педагогов больших усилий, гибкости, терпения.

Существуют **специальные упражнения** для гиперактивных детей, развивающие внимание, усидчивость или же, снимающие лишнюю энергию. Вот некоторые из них:

"Найди отличие"

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.

"Ласковые лапки"

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

"Броуновское движение"

Цель: развить умение распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим 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 дополнительное количество мячей. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

"Передай мяч"

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

"Запрещенное движение"

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте)

Рекомендации учителю по работе с гиперактивными детьми:

1. Обязательно оценивать хорошее поведение и успехи в учебе, хвалить ребенка, если он успешно справился даже с небольшим заданием.
2. Уменьшить рабочую нагрузку, по сравнению с другими детьми.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. В классе желательно иметь минимальное количество отвлекающих предметов (картин, стендов).

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха. Создавать ситуацию успеха, в которой ребенок имел бы возможность проявить свои сильные стороны. Надо научить его лучше их использовать, чтобы компенсировать нарушенные функции за счет здоровых.

Пусть он станет отличным экспертом по отдельным областям знаний.

6. Посадить ребенка во время занятия, по возможности, рядом с взрослым. Оптимальное место для гиперактивного ребенка - в центре класса, напротив доски, он всегда должен находиться перед глазами учителя. Ему должна быть предоставлена возможность быстро обращаться к учителю за помощью в случаях затруднений.

7. Использовать физический контакт (поглаживания, прикосновения) в качестве поощрения и снятия напряжения.

8. Направлять лишнюю энергию гиперактивных детей в полезное русло: во время урока просить их помочь - вымыть доску, раздать бумагу и т.д.

9. На определенный отрезок времени давать лишь одно задание. Если предстоит большое задание, то его надо предлагать в виде последовательных частей, и периодически контролировать ход работы над каждой частью, внося необходимые коррективы.

10. Давать задания в соответствии с рабочим темпом и способностями ученика. Важно избегать предъявления завышенных или заниженных требований.

11. Учить выражать свои эмоции.

12. Договариваться с ребенком заранее о тех или иных действиях.

13. Давать короткие и четкие инструкции (не более 10 слов).

14. Использовать гибкую систему поощрений и наказания.

15. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

16. Предоставлять ребенку возможность выбора, когда это необходимо.

17. Работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, при этом основное внимание уделять отвлекаемости и слабой организации деятельности.

18. По возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка с синдромом дефицита внимания.

19. Во время урока ограничить до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за партой для гиперактивного ребенка – в центре класса напротив доски.

20. Предоставлять ребенку возможность быстро обращаться за помощью к учителю в случаях затруднения.

21. Учебные занятия строить по четко распланированному, стереотипному распорядку.

22. Научить гиперактивного ребенка пользоваться специальным дневником или календарем.

23. Задания, предлагаемые на уроке, писать на доске.

24. Вводить проблемное обучение, повышать мотивацию учеников, использовать в процессе обучения элементы игры, соревнования. Больше давать творческих, развивающих заданий и наоборот, избегать монотонной деятельности. Рекомендуется частая смена заданий с небольшим числом вопросов.

25. Совместно с психологами помогать ребенку адаптироваться в условиях школы и классном коллективе – воспитывать навыки работы в школе, обучать необходимым социальным нормам и навыкам общения.

26. Прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Дотроньтесь до плеча ребёнка, погладьте его по голове, возьмите за руку...

27. При разговоре с ребёнком опускаться на уровень его глаз, смотреть ему в глаза, взять за руки.

28. Запомнить, гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз. Проблему

гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями.

Работа учителя с родителями гиперактивного ребенка.

В оказании помощи гиперактивным детям решающее значение имеет работа с их родителями. Необходимо разъяснять взрослым проблемы ребенка, дать понять, что его поступки не являются умышленными, показать, что без помощи и поддержки взрослых такой ребенок не сможет справиться с существующими у него трудностями.

Учитель должен объяснить родителям гиперактивного ребенка, что им необходимо придерживаться определенной тактики воспитательных воздействий. Они должны помнить, что улучшение состояния ребенка «зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать двух крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности с одной стороны, а с другой – постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жесткостью и наказаниями. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывает на ребенка с синдромом дефицита внимания гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на здоровых детей»

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

Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания:

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет закрепить уверенность ребенка в собственных силах.

2. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.

4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.

8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач:

1. Стабилизация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно предупредить возникновение новых конфликтных ситуаций.

Возможно, для решения этой непростой проблемы будет лучше обратиться за помощью к специалисту. Ведь часто в семье, где растет гиперактивный ребенок, вокруг него возникает излишнее напряжение, образуется замкнутый круг, из которого с каждым годом все труднее выбраться...

Улучшение состояния ребенка с СДВГ зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от позитивного, уравновешенного и последовательного отношения к нему. Близким ребенка требуется разъяснить его проблемы, чтобы они поняли: его поступки не являются умышленными, и в силу своих личностных особенностей он не в состоянии управлять возникающими сложными ситуациями. Причем хорошо понимать, что происходит с ребенком, должны все без исключения члены семьи, чтобы придерживаться единой тактики воспитания.

В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и предъявления повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с педантичностью, жесткостью и наказаниями – с другой. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на его здоровых сверстников.

Необходимо избегать переутомления ребенка, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей – рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером.

Гиперактивному ребенку как воздух необходим строгий режим дня, осуществляемый ежедневно и неизменно, олицетворяющий постоянство условий существования.

2. Не жалейте усилий на то, чтобы сформировать у ребенка навыки послушания, аккуратности, самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела; развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов. В процессе подготовки школьных уроков один из родителей должен заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку встать из-за стола, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам.

Каждый раз ребенку следует давать не более 1-2 инструкций, которые должны носить конкретный характер.

Эффективный способ напоминания для детей с нарушениями внимания, памяти и трудностями самоорганизации – это развешивание специальных листов-памяток. Выберите два наиболее важных дела в течение дня, которые ребенок может успешно выполнить. После этого напишите напоминания об этих делах на листах. Листы вывешиваются на специальной «доске объявлений» в комнате ребенка или, как вариант, на холодильнике. На листах-памятках полезно дать информацию не только в письменной, но и образной форме, т.е. можно сделать рисунки, соответствующие содержанию предстоящих дел (например, «Помой посуду» – изображение тарелки). После выполнения соответствующего поручения ребенок должен сделать на листе специальную пометку.

Еще один способ воспитания навыков самоорганизации – применение цветовой маркировки. Например, если для занятий по разным школьным предметам завести тетради определенных цветов (зеленые по природоведению, красные по математике, синие по письму), то в дальнейшем их легче находить. Когда тетрадь будет закончена, ее можно положить в папку такого же цвета. При необходимости это поможет без лишних временных затрат найти записи по ранее пройденному учебному материалу.

Для наведения порядка в комнате также могут помочь цветовые обозначения: ящикам письменного стола присвоим красный цвет, ящикам для одежды – синий, для игрушек – желтый. Значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, позволяет успешно решить поставленную задачу.

3. Как научить ребенка с гиперактивностью уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с людьми?

Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их выполнение. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию (временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, просмотр телепередачи, любимой игры). Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте замечания спокойно и доброжелательно.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбирать для преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени.

Для развития тонкой моторики и общей организации движений полезно включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, каратэ (но не силовой борьбой, боксом – т.к. они потенциально травматичны, а непосредственный телесный контакт приводит к перевозбуждению).

Упомянутые методы не устраняют нарушения, но дают возможность справляться с его проявлениями, помогают смягчить множество последствий, таких, как отставание в учебе, чувство неполноценности, распад семьи, увечья, необходимость помещения в специальные учреждения. Чем лучше поставлена разъяснительная работа учителя, тем больше возможность своевременного оказания помощи, тем больше шансов у ребенка найти свой индивидуальный путь в общество.

Подготовила педагог-психолог Майорова Н.В