

Гиперактивный ребёнок

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) все чаще и чаще встречается у современных детей. В действительности СДВГ — медицинский диагноз, наличие которого меняет многое в жизни самого ребенка и окружающих его людей. Однако знание особенностей детей с СДВГ поможет не только понять таких детей, но и помочь им стать успешными.

Ребенка с СДВГ отличает *дефицит активного внимания* (он не может концентрировать внимание на чем-либо, отвлекается на звуковые и зрительные раздражители); общее двигательное беспокойство, неусидчивость; недостаточная целенаправленность поступков и их импульсивность.

В основе СДВГ — физиологические особенности, которые и являются причиной нарушения поведения и обучаемости.

Первые признаки гиперактивности можно наблюдать уже в дошкольном детстве и даже в младенческом возрасте. Повышенный мышечный тонус, чрезмерная чувствительность ко всем раздражителям (свету, шуму), нарушение сна, подвижность и возбужденность во время бодрствования — вот лишь некоторые проявления гиперактивности.

В три-четыре года заметной становится неспособность ребенка заниматься чем-либо (спокойно слушать сказку, музыку, долго раскрашивать и др.), деятельность носит преимущественно хаотический характер.

Однако все эти особенности, как правило, не очень беспокоят родителей, которые считают, что малыш просто подвижен и любознателен.

В дошкольном детстве дети с СДВГ, развиваясь вполне благополучно, не вызывают особого беспокойства у родителей и воспитателей, списывающих поведенческие проявления физиологических особенностей дошкольника на недостатки воспитания, но в пять-шесть лет, когда начинается подготовка ребенка к школе, низкая концентрация внимания, умственная утомляемость, недостатки самоконтроля начинают мешать усвоению учебного материала, и такой ребенок уже вызывает беспокойство и даже раздражение взрослых. Они считают, что ребенок просто не хочет сосредоточиться, отказывается подчиняться требованиям учителя, воспитателя, родителей.

Усиленное «педагогическое воздействие» на ребенка, повышенная интеллектуальная, физическая и эмоциональная нагрузка, связанная обучением на подготовительных курсах, с домашним обучением, приводит к Умственной утомляемости, снижению работоспособности и концентрации внимания, а также к ослаблению способности самоконтроля. Кроме того, ребенок может стать Раздражительным, вспыльчивым, агрессивным, что в еще большей степени затруднит общение со сверстниками и взрослыми.

Специалисты считают, что ребенку с СДВГ лучше пойти в школу чуть позже, не в шесть лет, а в семь; этот дополнительный год повышает вероятность

созревания пока еще не готовых к систематическому обучению структур мозга.

И тогда ребенок сможет успешно учиться не только в общеобразовательной школе, но и в гимназиях и лицеях, то есть *СДВГ при правильной организации деятельности ребенка не является препятствием к обучению.*

Родители и педагоги должны изменить отношение к ребенку с СДВГ. Это удастся сделать, если они поймут, что действия ребенка не являются умышленными. Доброе отношение к ребенку порой играет более важную роль, чем лечение, назначенное врачом. Подчеркивание успехов ребенка, признание его достижений (пусть и незначительных) помогут ему приобрести уверенность в своих силах. Особенно важно поощрять ребенка за выполнение тех видов деятельности, которые связаны с необходимостью концентрировать внимание, регулировать поведение (раскрашивание, чтение и др.).

Завышенные требования педагогов и родителей, которые ребенок не может выполнить в связи со своими физиологическими возможностями (сидеть в классе спокойно в течение сорока минут, аккуратно писать в рабочих тетрадях и др.) могут привести к тому, что снизится учебная мотивация или ребенок вообще откажется заниматься.

Одна из главных рекомендаций по взаимодействию с гиперактивными детьми — *не допускать их переутомления*, которое неизбежно приведет к снижению самоконтроля и нарастанию возбуждения. В связи с этим остро встает вопрос о соблюдении режима дня. Прием пищи, занятия, сон — все должно проходить строго по расписанию. Очень полезны прогулки на свежем воздухе, спортивные занятия, особенно плавание.

Если ребенок посещает подготовительные курсы вечером, после детского сада, а затем еще и дома вынужден выполнять домашние задания, то главное — не допустить переутомления. Причем некоторые родители стараются «перевыполнить план», то есть сделать больше, чем рекомендовал учитель.

Занимаясь с ребенком по вечерам чтением, письмом, ориентируйтесь не на ваше понимание оптимального времени занятий, а на проявления у ребенка симптомов переутомления. Инструкции взрослого должны быть четкими и немногословными. Постарайтесь не давать сразу несколько заданий, лучше предложить одно и определить время его выполнения (для этого обычно используются песочные часы, таймер, будильник и т. д.).

Занимаясь с ребенком, желательно говорить с ним тихим, спокойным голосом. В противном случае учебная Деятельность ребенка будет затруднена вследствие «эмоционального заражения». Частые колебания настроения Родителей даже во внеурочное время также окажут негативное влияние на ребенка с СДВГ (гораздо более сильное, чем на других детей).

Взаимодействуя с ребенком, постарайтесь избежать вседозволенности, так и чрезмерного количества категоричных запретов.

Однако для ощущения безопасности, стабильности гиперактивный ребенок

должен знать «рамки», в пределах которых он может действовать. Так, он точно должен знать, на что взрослыми установлен запрет: например, нельзя брать спички, уходить без разрешения со двора. При подготовке к школе тоже необходимо установить определенные правила, невыполнение которых может привести к оговоренным заранее последствиям, а выполнение — к поощрению.

Например, с ребенком можно договориться, что начинать занятия он будет точно по сигналу будильника, что нельзя портить учебные предметы (даже если он очень злится на кого-то). И если ребенок сумел следовать установленным правилам, допустим в течение всего дня, родители читают интересную для него книгу дольше, чем обычно (идут гулять в парк, мастерят модель самолета вместе с ребенком и т. д.).

Если родители установили какой-либо запрет или ввели определенные правила, необходимо контролировать их выполнение, иначе импульсивному ребенку трудно организовать свое время и не только начать нужное дело, но и закончить его. Поэтому контроль (который со временем можно ослабить) при взаимодействии с гиперактивным ребенком необходим.

Перед тем как приступить к занятиям, можно попросить ребенка дать самому себе совет по поводу поведения и выполнения задания. Постарайтесь выяснить с помощью наблюдений, бесед с ребенком, в каких ситуациях и почему он успешно справляется с заданиями, что ему помогает (считать, загибая пальцы; проговаривать то, что он делает; водить пальцем или указкой по строке при чтении), а что мешает (шум в квартире, посторонние предметы на столе, присутствие незнакомых людей в помещении). Тогда вы сможете помочь организовать учебный процесс так, что бы он был эффективным и приносил радость.

(по материалам Ясюковой Л.А.)