

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ
ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

«ГИПЕРАКТИВНОСТЬ: КАК БЫТЬ?»

**Воспитатель:
Забальская О.Б**

г.Ростов-на-Дону

Импульсивность – это особенность поведения человека (или – 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. Однако нельзя говорить об импульсивности как об изолированном проявлении эмоциональных нарушений. Импульсивность является одним из проявлений синдрома дефицита внимания/гиперактивности (гипер – составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы; а слово «активный» означает «действенный», «деятельный»).

В психологическом словаре внешними проявлениями гиперактивности указываются невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Гиперактивности обычно сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка; при этом уровень интеллектуального развития детей не зависит от степени гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются у детей в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни и т.д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и к его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С.Шевченко, «ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же

поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться». Вот тут-то и должны прийти на помощь воспитатель и психолог, которые - только в тесном контакте с родителями – могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей он доставляет окружающим. Однако это одна сторона медали. 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 ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не способны скорректировать его поведение, а порой они даже становятся источником новых конфликтов. Кроме того, указанные выше формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, не удавалось еще никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним вполне посильная задача для взрослых.

Портрет гиперактивного ребенка

Наверное, в каждой группе детского сада есть дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Такие дети, естественно, создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям: они очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, что приводит к возникновению конфликтных ситуаций. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Известный американский психолог В.Оклендер так характеризует этих детей: «Гиперактивному ребенку сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко

отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов».

Вероятно, каждому воспитателю и учителю знаком этот портрет.

Как выявить гиперактивного ребенка

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой.

Критерии первичной оценки проявлений гиперактивности и тревожности у ребенка		
Критерии оценки	Гиперактивный ребенок	Тревожный ребенок
Контроль поведения	Постоянно импульсивен	Способен контролировать свое поведение
Двигательная активность	Постоянно активен	Активен в определенных случаях
Характер движений	Лихорадочный, беспорядочный	Беспокойные, напряженные движения

Кроме того, поведение тревожного ребенка не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк, недоразумений. Чтобы выявить гиперактивного ребенка в группе детского сада, необходимо длительно наблюдать за ним, беседовать с родителями и педагогами.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на блоки: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

Американские психологи П.Бейкер и М.Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности.

КРИТЕРИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ (схема наблюдений за ребенком)

Дефицит активного внимания

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.

3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегают, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает разговор.
3. Плохо сосредотачивает внимание.
4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты: на некоторых занятиях спокоен, на других – нет; на одних занятиях успешен, на других – нет.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных выше признаков, можно предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок гиперактивен.

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 психологу или невропатологу. Согласитесь: ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно только убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста. Часто взрослые считают, что

ребенок гиперактивен, 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 взрослые не обращают внимания на проявление у ребенка импульсивности. Выявить импульсивность можно с помощью анкеты «Признаки импульсивности», которая рекомендована научно-методической комиссией Министерства образования Украины. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

ПРИЗНАКИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

1. Импульсивный ребенок всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но незлопамятен.
6. Часто чувствует, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требуя 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 старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2-3 взрослых, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний

балл. Результат 15-20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7-14 баллов – о средней, 1-6 баллов – о низкой.

КАК ПОМОЧЬ ГИПЕРАКТИВНОМУ РЕБЕНКУ

Появление гиперактивного ребенка в группе детского сада сразу же осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести занятия, вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает воспитателя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

Пример 1. воспитательница подготовительной к школе группы пришла к психологу с жалобой на одного из своих воспитанников: «Игорь просто издевается надо мной. Он настолько избалован, что совершенно не умеет вести себя в группе. Все ответы выкрикивает с места, перебивает, не дослушав вопрос до конца, постоянно роняет вещи со стола, успеваает болтать чуть ли не со всеми одновременно вокруг, кривляется, смешит и отвлекает детей. А когда я делаю замечания, он или притворяется, что не слышит меня, или обижается и хамит. Я испробовала все способы воздействия на него: ставила в угол, делала замечания в присутствии родителей, оставляла в группе во время прогулки. Мама и бабушка, которые воспитывают ребенка, не в состоянии изменить что-либо. Игорь с каждым днем дерзит все больше, а однажды даже пытался уйти из дома. Что делать?».

Пример 2. Юле М всего 5 лет. Но родители были вынуждены уже дважды переводить в другой детский сад, потому что ее присутствие в группе, по словам воспитателя, опасно для здоровья окружающих. Юля то носится по группе, как вихрь, то бросает в детей игрушки, когда они говорят что-нибудь неприятное для нее, то пытается выхватить у воспитателя тарелку с супом, проливая ее содержимое на детей. В тихий час она не спит, а громко поет песни. Появление Юли в новом детском саду в первый же день вызвало беспокойство родителей других детей. Заведующая и воспитатели обратились к психологу ДООУ.

Подобные примеры знакомы многим из нас. Забегая вперед, отметим: эффективность работы воспитателя будет во многом зависеть от выбранной им стратегии. Первый шаг в решении проблемы уже сделан: Гиперактивные дети уже выявлены. Более того, и воспитательница Игоря, и воспитательница Юли готовы

сесть за стол переговоров с родителями, привлечь к работе других специалистов (педагогов, психологов, медиков). Итогом такой совместной работы может стать выработка единой стратегии воспитания каждого ребенка.

В случае с Игорем выход из создавшегося положения был предложен одним из воспитателей. Не педсовете все педагоги проанализировали уже использованные методы и способы воздействия на «неудобного» ребенка и пришли к выводу: ни один не оказался эффективным. Совместными усилиями стали искать новые возможности. Вот тут-то и помог музыкальный руководитель. Он отметил, что у Игоря абсолютный слух и очень редкий для мальчиков такого возраста голос. Она пригласила Игоря в школьный хор, а родителям посоветовала отдать его в музыкальную школу. Ребенок с удовольствием стал заниматься музыкой и наконец-то смог почувствовать свою успешность. Родители, которые привыкли, что Игоря, где бы он не появился, только ругают, по-другому взглянули на него. Оказывается, есть чем гордиться и есть за что хвалить сына. А ведь Гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие. Игорь «раскрылся», обрел свое Я, и пусть не сразу, но и взрослые, и сверстники стали замечать происходящие в нем перемены. А педагоги совместно с психологом продолжали наблюдать за ребенком и разрабатывать новую стратегию взаимодействия с ним. Количество окриков и замечаний снизилось, что благотворно повлияло на поведение мальчика.

К Юле был найден другой подход. Оказалось, что дома с ее поведением проблем не возникало. Юля послушна и некапризна: папа держит ее в ежовых рукавицах. Психолог ДООУ провел тренинг для воспитателей на тему «Работа с гиперактивным ребенком», в ходе которого педагогическим коллективом были сформулированы методы индивидуальной работы с Юлей. Раньше воспитатели пытались использовать в общении с Юлей только демократический стиль воздействия: долго объясняли ей, почему надо поступать тем или иным образом, пытались делать замечания в мягкой форме. Такой подход был противоположен домашнему воспитанию, где любое действие девочки сопровождалось окриком, запретом: «Отойди!», «Перестань!». Ее зачастую подвергали и физическим наказаниям. Эти подходы вступали в противоречие друг с другом, а непоследовательность взрослых порождала все новые и новые

капризы ребенка. Как показывает практика, в работе с гиперактивными детьми ни тот, ни другой способ не являются эффективными. Поэтому воспитатели выбрали иной подход к Юле, который оказался приемлемым и для родителей. Мягкая форма замечаний и запретов воспитателей была заменена категоричным, но кратким «нельзя», после чего ребенку предлагалась альтернативная форма поведения. Например: «Нельзя разрисовывать обои, но, если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги». Или: «У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я тебе дам поролоновый мячик». Но прежде чем вводить такие запреты, стоит подумать, насколько они обоснованы. И еще: если запретов будет очень много, они потеряют свою эффективность.

Поведение Юли, ощутившей единый стиль общения с ней родителей и воспитателей, постепенно начало изменяться. Она стала меньше манипулировать взрослыми, почувствовав в их действиях и уверенность, и внимание к своим желаниям и стремлениям.

В результате целенаправленной работы удалось наладить взаимоотношения с девочкой. Воспитатели поняли, что они нужны ребенку, и применили несколько новых приемов, одним из которых (он оказался очень эффективным) стал тактильный контакт. Так, укладывая ребенка спать с тихий час, воспитатель, садясь рядом с Юлей, поглаживая ее, произносил тихие и ласковые слова. Мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность девочки снижались, иногда она даже засыпала, а просыпалась отдохнувшей, становилась менее импульсивной и непредсказуемой.

Таким образом, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную именно для этого ребенка. И, уже опираясь на это, можно выработать индивидуальную стратегию взаимодействия с ним. Это, конечно же, очень ответственный шаг. Ведь если выбор окажется неверным, положение ребенка в детском коллективе и дома может только ухудшиться. Поэтому возрастает необходимость совместной работы педагогов, психологов, медиков.

Однако иногда, даже работая в едином ключе, взрослые не могут добиться желаемого результата. Почему?

Пример 3. Денис воспитывается в подготовительной к школе группе. Он очень любит читать, на занятиях по развитию речи и обучению грамоте всегда много отвечает. Правда, при этом

бесцеремонно перебивает воспитателя, вскакивает из-за стола и всегда хочет успеть первым. Однако в процессе занятия бывает очень невнимателен. Воспитатель и родители, обсудив проблемы ребенка, стараются совместными усилиями помочь ему.

В медицинской карте Дениса стоит диагноз – «дефицит внимания с синдромом гиперактивности». Зная, что к проявлениям гиперактивности относятся импульсивность, дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, взрослые приняли решение бороться с недугом жестоко и непреклонно. Но не учли того, что от ребенка нельзя требовать выполнения такой сложной комплексной задачи: быть внимательным, усидчивым и одновременно сдержанным.

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы, поэтому сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы ребенок был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок, конечно, постарается какое-то время вести себя хорошо, но уже не сможет сосредоточиться на задании.

В другой раз в подходящей ситуации вы сможете тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания. Если у ребенка высокая потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше попытаться научить его выплескивать энергию приемлемыми способами: занимаясь плаванием, легкой атлетикой, танцами, спортивными и подвижными играми.

Конечно же, воспитатели детского сада и школьные учителя обязаны помнить, что Гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, а не в конце. Интересно, что ребенок, работая один на один с взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Нагрузка должна соответствовать возможностям ребенка. 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 вид деятельности: попросить полить

цветы, накрыть на стол, поднять «случайно» оброненный карандаш и т.д. Если ребенок в состоянии продолжить занятие, можно разрешить вернуться к нему.

Занятия в подготовительной к школе группе продолжаются 30-35 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 занятие разделить на две части: например, после выполнения 2-3 заданий можно поиграть с детьми, провести физ.минутку 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 вначале работы педагог может снизить 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.

Современные программы воспитания и обучения в детском саду, по которым обучаются наши дети, усложняются год от года. Растет нагрузка, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 35 минут занятия детям приходится сменить род деятельности 5-7 раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключиться с одного вида деятельности на другой, даже если это будет взрослый. Поэтому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Помимо этого в группе детского сада на специальном стенде можно отметить основные моменты распорядка дня, очередность выполнения заданий, правила поведения. Причем и дошкольникам, и школьникам будет легче и удобнее воспринимать информацию, если для этой цели использовать не только слова, но и символы, понятные им.

Чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного

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 сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее. В этом случае у него не возникнет агрессии по отношению к воспитателю 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 он должен подчиняться новым требованиям и правилам. Гиперактивному ребенку очень тяжело заставить себя делать то, что требуют взрослые. Поэтому желательно уже в детском саду учить детей соблюдать определенные правила и следовать инструкциям.

Для этого можно использовать следующий прием. Когда воспитатель 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.

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 рода 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 инструкцию, а следовательно, не сможет выполнить задание. Педагог должен четко установить правила и предупредить о последствиях их несоблюдения. Однако следует объяснить ребенку: 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 обменивать на награды. Какие? Воспитатели могут узнать о том, что любят дети, беседуя с ними или попросив их выполнить рисунки на тему: «Когда я счастлив», «Я счастлив, я доволен..».

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.

ПРАВИЛА РАБОТЫ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

1. Работать с гиперактивным ребенком целесообразней в первую половину дня, а не вечером.
2. Уменьшать нагрузку ребенка следует по времени, но не облегчать ее.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть артистичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
12. Предоставлять ребенку возможность выбора.
13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

