У меня растет ~~гипер~~активный ребенок

Автор Ольга Беляшова

В последнее время слово «гиперактивность» прочно вошло в нашу жизнь и активный лексикон многих родителей.

Если живой, подвижный, активный трехлетка интересуется всем вокруг, то часто слышно от родителей «Ой, мой такой гиперактивный, что сладу нет». А бывают случаи, когда ребенок не может сосредоточиться на каком то задании, например, чтении в 6 лет… И тут снова слышится это слово «гиперактивность», только уже от воспитателя. Бывают моменты, когда ребенок и на уроке сидит, и в тетради пишет, и руку поднимает, только вот с места часто вскакивает, чтобы дать ответ, или руку тянет с таким шумом, что не заметить никак не получится… И про такого можно услышать «гиперактивный» от родителей или учителей.

Но так ли много у нас детей с диагнозом «гиперактивность»? В моей практике таких детей много меньше, чем говорят. А ведь это действительно диагноз, не просто слово или определение. И его может поставить только специалист. Ведь в работе с таким ребенком нужны такие задания, которые помогут ему справиться со своей гиперактивностью. Такому ребенку нужен опыт и упражнения, помогающие ему научиться собирать внимание, управлять им и другими познавательными процессами, необходимыми при обучении.

Но если специалист такой диагноз не ставит, значит, мы имеем дело с очень подвижным ребенком.

Если ребенок живой, подвижный, непоседливый, то вполне понятно, что он не может усидеть долго за столом, долго не успокаивается перед сном, непослушен в чем либо, проявляет упрямство, или как говорят родители, « показывает характер».

По каким же признакам родители могут различить активную позицию своего малыша и гиперактивность? Ученые по критериям делят признаки гиперактивности на три блока.

*Первый — дефицит активного внимания.*

*Второй — двигательная расторможенность.*

*Третий — импульсивность.*

Рассмотрим их подробнее.

Первый блок, по которому можно отличить ребенка просто активного от гиперактивного, — это ***дефицит активного внимания***:

* Такой ребенок непоследовательный.
* Не может долго удерживать внимание.
* Не может сосредоточиться на задании или деле, максимум это 2—3 минуты, иногда 5 минут. Если это ребенок натренированный, с которым занимаются, то это не более 15 минут.
* Невнимателен к деталям.
* При выполнении задания допускает огромное количество ошибок в результате простой небрежности.
* Плохо слушает, когда к нему обращаются и для них это постоянное состояние, а не ситуативное, они в этом живут. Вроде бы сидит на уроке, но ничего не слышал и ничего не понял.
* Берутся с огромным желанием за какое-то задание, но отвлекаются, даже не выполнив его на треть, а часто вообще его не заканчивают.
* Испытывает трудности в организации, самого себя в первую очередь. Например, один башмак у него завязан, другой — шнурок болтается, курточка непонятно как застегнута, непонятно на какие пуговицы. Таких детей мы часто зовем «неряха». Хотя на самом деле этот ребенок чистый, штанишки у него все отглаженные, ботиночки начищены, курточка тоже чистая. Такие небрежности в одевании, причем постоянные, указывают на то, что ребенку не хватает внимания, нет умения его концентрировать.
* Легко отвлекается, на счет раз. Пролетела птичка — повернулся, пропищал комарик — обернулся.
* Часто меняет деятельность, прямо на ходу.
* Часто бывает забывчив.
* Часто теряет свои вещи.

Еще один блок - это ***двигательная расторможенность***. Вот в чем проявляются моменты, требующие внимания со стороны взрослого:

* Постоянно ерзает.
* Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, теребит пальцами волосы, одежду).
* Частые резкие движения.
* Очень говорлив, для ребенка с гиперактивностью характерно постоянное фоновое говорение.
* Быстрая речь, практически без пауз.

Третий блок — это ***импульсивность***. Ее признаки:

* Начинает отвечать, не дослушав вопрос.
* Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
* Не может дождаться вознаграждения либо похвалы (если между действиями и вознаграждением есть пауза).
* При выполнении заданий ведет себя по-разному, и результаты могут быть очень разные (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).
* Спит такой ребенок намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

 Итак, если у Вашего ребенка есть признаки гиперактивности, то обратитесь к специалисту: нейропсихологу или дефектологу. Дома Вы так же можете помочь своему ребенку организовывать себя.

*Полезные советы родителям гиперактивных детей, предложенных доктором Д. Реншоу, как организовать атмосферу в доме.*

* Проявляйте последовательность, особенно в соблюдении правил, наказании: ты сегодня не выполнил уроки, поэтому футбол отменяется. Или: ты сегодня сделал все уроки рано, пойдем в кино.
* Следите за своей речью: говорите медленно и спокойно. Чем быстрее ваша речь, тем больше беспокойства это вызывает у ребенка.
* Старайтесь по возможности держать свои эмоции в спокойном состоянии.
* Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей. Чем больше внимания обращаешь на их хорошие поступки, тем лучше они стараются. Позитивных эмоций больше.
* Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить «нет», «прекрати», «нельзя», «не делай», «не говори», «замолчи».
* Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личностных качеств ребенка. Давайте оценку не самому ребенку, а его поступку.
* Предлагайте ребенку четкое расписание повседневных дел.
* Учите ребенка выполнять новые или сложные задания. Давайте ему пошаговый алгоритм.
* Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова. Терпение, терпение и еще раз терпение.
* Постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть, которая будет его собственной, особой территорией. Ваш вход на эту территорию возможен только с разрешения ребенка. У каждого должно быть место, где он может посидеть, подумать, поиграть, поспать. Дети не исключение. Когда у ребенка есть такой уголок, где хозяин только он, у него формируется чувство защищенности.
* Предлагайте не больше одного дела одновременно. Больше они не выдерживают.
* Определите для ребенка круг обязанностей.
* Старайтесь расшифровать сигналы, которые предупреждают о возможном взрыве в поведении ребенка. Ребенок, который канючит, просит что-то, находится на грани взрыва, на грани истерики, на грани каприза большого. Нам капризы ни к чему, они расшатывают психику, поэтому капризы надо предупреждать.
* Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми. Гиперактивные дети быстро устают от общения, поэтому чем меньше друзей у них, тем лучше, потому что это сохраняет их психику. Как только они смогут расширить свой круг общения, они это сделают сами, без вашего участия.
* Старайтесь не проявлять к ребенку излишней жалостливости.
* Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны ребенку. Давайте их регуярно. Проводите курсы лечения постоянно.
* Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. Чем меньше телевизора и компьютера в жизни такого ребенка, тем он здоровее.
* Гиперактивного ребенка отдавайте в детский сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать свое поведение. И обязательно предупредите воспитателя о его особенностях. Не нужно этого стесняться. Это данность, которую вы не можете изменить. Вы можете только помочь вашему ребенку.

*Если же Ваш ребенок очень активен в своем поведении, то Вам пригодятся эти рекомендации:*

* Поддерживать дома четкий распорядок дня. Это основа основ для любых детей. Причем чем раньше вы это начнете, тем легче будет ребенку самоорганизоваться, потому что проблема многих детей — это самоорганизация. Такая проблема есть и у здоровых детей. Сделайте календарь. Даже если это совсем маленький ребенок. Не обязательно писать, можно использовать картинки. Все эти важные моменты дают малышу точку опоры и понимание, где он сейчас. Для ребенка с распорядком дня будет легче перейти на режим детского сада и школы.
* Выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
* Отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную деятельность, задать неожиданный вопрос, отреагировать неожиданным для ребенка способом (пошутить, повторить его действия).
* Автоматически, одними и теми же словами, нейтральным тоном многократно повторять свою просьбу.
* Не запрещать действия ребенка в категоричной форме.
* Не читать нотаций (ребенок их все равно не слышит).
* Не приказывать, а просить, но не заискивать.
* Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения, если ребенок в чем-то провинился. Если вы сами умеете признавать свои ошибки и извиняться, ребенок научиться делать это на вашем примере.
* Работать с ребенком в начале дня, а не вечером. Вечер для отдыха. Это особенно важно для активных детей.
* Делить работу на короткие периоды, использовать физкультминутки.
* Если только начали заниматься с ребенком, снизить требования к аккуратности.
* Сидеть рядом с ребенком во время занятий.
* Использовать тактильный контакт, если ребенок отвлекся.
* Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее. Например, сейчас мы с тобой читаем, потом делаем, потом играем, потом идем на прогулку… Ребенку это дает понимание, где он сейчас в пространстве, во времени.
* Хвалить, поощрять стразу, не откладывая на будущее. Если ребенок сейчас написал красиво, важно ему это сказать. В следующий раз он будет стараться еще больше. Если об этом сказать после урока, для него это будет просто звуковым фоном.
* Предоставлять возможность выбора.
* Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!

Многие умения и навыки легче всего приобретаются через игру. ***Как играть с подвижными, активными и гиперактивными детьми.***

Самая главная проблема у таких детей — неумение концентрировать внимание. Используйте для игр все возможные моменты: пока готовите, сервируете стол, убираете со стола, когда идете в детский сад, по дороге домой, на прогулке. Играйте дома всей семьей. Эти игры хороши своей простотой и легкостью.

* ***Упражнение «Да» и «нет» не говорите»***.

Развивает слуховое восприятие. Вы с ребенком договариваетесь, что будете задавать ему вопросы, на которые он не может ответить «да» или «нет». Например, вопрос: «Ты сегодня завтракал?» Раз это игра, и нельзя отвечать «да» или «нет», то возможные ответы будут: «Я завтракал», «Я успел позавтракать» или «Пропустил завтрак». Все что угодно, кроме «да» и «нет». Можно задавать любые вопросы, на которые способна ваша фантазия. В процессе надо задать не менее десяти вопросов. Хорошо, если ребенок будет отвечать на них быстро. Со временем вопросы могут увеличиваться и усложняться.

* ***Упражнение «Что изменилось?»***

Развивает зрительное восприятие. Берете 10—15 мелких предметов (стирательную резинку, карандаш, блокнот, спичку), раскладываете их на столе. Если ребенок маленький, можно начать с 5—8 предметов и доводить до 10—15. Накрыть салфеткой. Ребенок подходит к столу. Салфетку снять, показать в течение 30—60 секунд и попросить запомнить, где и что лежит. Затем снова закрыть салфетку, попросить ребенка отвернуться и переложить 2—3 предмета на другое место. Повернувшись к столу ребенок должен сказать, какие предметы не лежат на своих местах. Со временем можно увеличивать количество предметов, не просто их местами менять, а убирать или добавлять. Игру можно модифицировать, усложнять.

* ***Упражнение «Все помню».***

Развивает и память, и слуховое восприятие. Все дети пишут в школе диктанты. Если слуховое восприятие нарушено или сформировано плохо, то диктант будет писаться не очень хорошо. Здесь важно запоминать слова в определенном порядке. Подбираются слова на определенную тему: города, животные, растения. Например, вы говорите слово «кошка», ребенок его повторяет и добавляет свое: «кошка», «собака». И так продолжаете, пока кто-то не ошибется.

* ***Упражнение « Где чей домик?»***

Развивает внимание. Игра для дошкольников. Я играла даже с годовалым ребенком. Если ребенок постарше, можно подключить руку и линиями соединить животных с их домиками. Если ребенок еще старше, можно работать только глазами.

* ***Упражнение «Слушай слово».***

Тренирует устойчивость и переключение внимания. Мы разговариваем, вдруг зазвонил телефон, и я либо отвечу, либо выключу. Дети, у которых сложности с устойчивостью и переключением внимания, будут в замешательстве. А это важно при обучении, потому что в школе учитель дает им команды, задания, которые они должны слышать и выполнять. Итак, игра «Слушай слово». Назвать ребенку разные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка… И вы, и ребенок должны хлопнуть в ладоши на слове, обозначающем животного. Можно менять группу слов, на которые нужно хлопать: мебель, одежда, имена.

* ***Упражнение «Корректор».***

Развивает концентрацию внимания. Подойдет и тем, кто знает буквы, и тем, кто не знает. Берем книжку, которую не жалко, или делаем копию. Берем небольшой кусочек текста, в зависимости от возраста ребенка. И при просмотре сточек зачеркивать какую-нибудь букву, например «а».

* ***Упражнение «Раскрась вторую половинку».***

Развивает восприятие, устойчивость внимания, умение переключаться. Здесь нужно приготовить несколько наполовину раскрашенных картинок и попросить ребенка раскрасить вторую половинку точно так же, как закрашена первая. Можно усложнить задания, предложив ребенку сначала дорисовать вторую половинку, а после ее раскрасить.

Подведем итоги всего вышесказанного.

Диагноз «гиперактивность» может поставить только специалист. Поэтому если вам говорят, что ваш ребенок гиперактивный, не спешите расстраиваться, а попросите специалиста посмотреть ребенка. Очень важно с такими детьми быть спокойными. Важно понимать, что у ребенка активного и гиперактивного есть сложности с восприятием, с концентрацией внимания. Я рекомендую проводить в семье простые игры, делать упражнения на концентрацию, устойчивость, переключение. Они помогут ребенку и будут способствовать сплочению семьи.

Желаю Вам интересного общения с детьми!

С уважением, Ольга Беляшова, нейропсихолог, семейный психолог, преподаватель