

КАК РАБОТАТЬ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Говоря про гиперактивных детей, подразумевается *синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)* - это особое состояние ЦНС (центральной нервной системы), при котором корковая часть головного мозга не вполне справляется со своей задачей: оказывать корректирующее влияние на подкорковую часть. В норме кора тормозит» подкорку, которая, образно выражаясь, побуждает человека «хотеть всего и сразу», добиваться своего силой, не дожидаясь подходящих условий. У детей с СДВГ процесс этой регуляции нарушается.

Основной метод диагностики СДВГ — наблюдение. Если малыш быстро устает и отвлекается, часто конфликтует, легко впадает в истерику, покажите ребенка специалисту. Возможно, это проявления СДВГ.

Причины СДВГ

1. Патология во время беременности: токсикоз, нефропатия, анемия, простудные заболевания, угроза выкидыша, травмы и стрессы, курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ, лекарственных препаратов.
2. Тяжелые роды, "кесарево сечение", низкие показатели у ребенка по шкале АПГАР, тяжелое состояние младенца после родов.
3. Черепно-мозговые травмы у ребенка, такие как сотрясение мозга или более тяжелые.

В результате воздействия такого рода неблагоприятных факторов нарушается процесс созревание систем головного мозга, отвечающих за память, мышление, речь, внимание, восприятие. Также отстает формирование процесса торможения, именно поэтому такие ребята возбудимы с самого раннего детства.

Общие рекомендации:

1. Общайтесь с ребенком мягко и спокойно.
2. Постоянно соблюдайте режим дня. Установите четкие границы дозволенного.
3. По возможности оградите ребенка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач.
4. Устанавливая запреты, заранее оговаривайте их с ребенком. Помните, что запреты нужно вводить постепенно и формулировать в очень четкой и непреклонной форме.
5. Доведите до сведения ребенка, какие штрафные санкции последуют за нарушение того или иного запрета. В свою очередь, будьте последовательны при исполнении этих санкций.
6. Избегайте, запрещая что-либо ребенку, употреблять слова «нет» и «нельзя». Ребенок с СДВГ, будучи очень импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием или вербальной агрессией. Лучше дайте ребенку возможность выбора. Запрещая что-либо, говорите спокойно и сдержанно.
7. Хвалите ребенка за его успехи и достижения: удачное выполнение задания, проявленную усидчивость или аккуратность. Однако лучше это делать не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

8. Используйте систему поощрений за хорошее поведение. Поощрения могут быть одномоментными и накопительными (например, жетоны).

9. Правильно давайте ребенку инструкции: помните, что они должны быть немногословны (не более 10 слов). За один раз дается только одно задание. Нельзя сказать ребенку: «Иди в детскую, убери игрушки, потом почисти зубы и ложись спать». Помните, что каждое последующее задание дается только после того, как выполнено предыдущее. Таким образом, сначала попросите ребенка убрать игрушки и только после того, как он это сделает, скажите, что пора отправляться чистить зубы. Выполнение каждой просьбы необходимо контролировать — однако следите за тем, чтобы ваши указания были выполнимы для ребенка.

10. В силу своей импульсивности таким детям трудно по первому требованию взрослого переключиться с одного вида деятельности на другой. Поэтому, если вы хотите дать какое-то задание гиперактивному ребенку, сообщите о своих намерениях за несколько минут до начала новой деятельности.

11. Постарайтесь вместе с ребенком выявить, в какой области он наиболее успешен, и помогите ему наиболее полно реализовать себя в этой сфере. Это научит его самоуважению, а когда оно появится, то и сверстники не будут к нему негативно относиться. Попросите учителя (воспитателя), чтобы он хотя бы иногда обращал внимание группы или класса на достижения вашего ребенка, пусть даже совсем небольшие.

12. Если ребенок суетится, «разбрасывается», перескакивает с одного на другое, помогите ему сконцентрировать внимание на том, что он делает, осознать это. Например, можно задавать ребенку простые вопросы: что это? какого это цвета (формы, размера)? что ты сейчас чувствуешь?

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.

Если у Вас есть вопросы, пишите на электронную почту psycholog@i-college.ru

*Д. В. Завьялова,
педагог-психолог АНПОО «НСПК»
Май 2021 г.*