

Министерство образования и науки Республики Татарстан



Центр психолого-педагогического
сопровождения «РОСТОК»

Серия «Психолог – учителю»



Вера Теленкова

КАК «ПРИНЯТЬ» ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА?

Казань, 2015

УДК 37
ББК 474
Т 31

Т 31 **В.Б. Теленкова**

Как «принять» гиперактивного ребенка/ В.Б. Теленкова.
– Казань: «Фолиант», 2015 – 16 с.

«Как «принять» гиперактивного ребенка?» (автор В.Б. Теленкова) наряду с изданиями «Профилактика виктимного поведения» (Т.Н. Баширова), «Недетские игры» (Т.П. Макарова), «Здравствуй, подросток!» (И.В. Идрисова), «Диалог с семьей» (Г.А. Блинов) и «Особое детство» (О.В. Федягина) – входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – учителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи педагогам в процессе обучения и внеклассной работы. Тематика методических рекомендаций связана с областями педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.



***Я не знаю, что мне с ним делать!
Сил моих больше нет!..***

Знакомая картина, не правда ли? В последнее время учителя и воспитатели все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей дошкольного и младшего школьного возраста отличаются подвижностью, но при этом могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания. Большинство... В каждой группе детского сада, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что гиперподвижны, гиперактивны, гиперраздражительны и гипербезответственны. «Гипер...» (от греч. *hyper* — над, сверх) — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово «активный» пришло в русский язык из латинского «*activus*» и означает «действительный, деятельный».

Гиперактивность — совокупность симптомов, связанных с чрезмерной моторной и психической активностью ребенка.

© ЦППС «Росток», 2015
© В. Теленкова, 2015
© ООО «Фолиант», 2015

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похоже на поведение детей с симптомами других поведенческих расстройств, например повышенной тревожности, поэтому наиболее часто задаваемый педагогами вопрос: КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА?

ОСНОВНЫЕ 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 самоорганизации;
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 во младенчестве;
4. очень говорлив.

Импульсивность:

1. начинает отвечать, не дослушав вопроса;
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;
3. плохо сосредоточивает 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 ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет.)

Часто педагоги 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 педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так:

Импульсивность — особенность поведения человека (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. Выявить импульсивность можно с помощью анкеты «Признаки импульсивности». Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

ПРИЗНАКИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ (АНКЕТА)

Импульсивный ребенок

1. 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 не злопамятен.

6. Часто чувствуется, 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.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только 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 улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие 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, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним – вполне посильная задача.



!!! ГИПЕРАКТИВНОСТЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ПЛОХОГО ВОСПИТАНИЯ

Когда гиперактивный ребенок вскакивает с места во время урока и начинает ходить по классу, это не из-за того, что его не научили, как себя вести. Просто он не может контролировать свои импульсы. Он склонен действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Ему трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать, он часто задевает и роняет различные предметы, толкает сверстников и т.п. И одной строгой дисциплины для преодоления гиперактивности недостаточно.

В действительности же слишком строгое воспитание, вплоть до наказания ребенка за невозможность самоконтроля, часто может только обострить симптомы гиперактивности. Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше попытаться научить его выплескивать энергию приемлемыми способами: занимаясь спортом, танцами и подвижными играми. Эмоциональное напряжение нужно тоже снижать.



РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПЕДАГОГА С «ТРУДНЫМ» РЕБЕНКОМ И ЕГО РОДИТЕЛЯМИ, ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ ДОСТИГАТЬ БОЛЕЕ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ЗАНЯТИЯХ:

1) Работа с такими детьми должна строиться на индивидуальной основе, а особое внимание следует уделять их отвлекаемости, слабой саморегуляции и самоорганизации. Целесообразно по возможности игнорировать вызывающие поступки и поощрять хорошее поведение ребенка.

2) Во время занятий или уроков важно ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому, в частности, может способствовать оптимальный выбор места для гиперактивного ученика в группе или в классе за партой – в центре помещения напротив стола воспитателя, классной доски.

3) Ребенку должна быть предоставлена возможность в случаях затруднений быстро обратиться за помощью к педагогу. Его занятия необходимо строить по четко распланированному, стереотипному распорядку, используя для этого специальный календарь или дневник.

4) Задания, предлагаемые на занятиях, следует разъяснять ребенку отдельно или, если это в школе, писать на доске, ни в коем случае не сопровождая ироничным объяснением, что делается это специально для «нашего особого мальчика (девочки)».

5) На определенный отрезок времени ребенку дается лишь одно задание. Если предстоит выполнить большое за-

дание, оно предлагается в виде последовательных частей, и педагог периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы. Во время учебного дня предусматриваются возможности для двигательной «разрядки»: физического труда, спортивных упражнений.

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ:

Поведенческая психотерапия.

Цель: изменение отношения к гиперактивному ребенку его семейного и учебного окружения. Необходимое условие успеха – комплексный подход. Требуется выработать 1) единые принципы в отношении воспитания ребенка (система вознаграждений, помощь и поддержка взрослых, участие в совместной деятельности; 2) постоянный обмен информацией.

Программа «вознаграждения»:

- Каждый день перед ребенком ставится определенная цель, которую он должен достичь.
- Усилия ребенка при достижении этой цели всячески поощряются.
- В конце дня поведение ребенка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.
- Родители и педагоги обязательно сообщают друг другу о достижениях ребенка.
- При значительном улучшении в поведении ребенок получает давно обещанное вознаграждение.

Коррекционное воздействие включает следующие приемы и технологии:

- Обучение приемам саморегуляции через использование релаксаций визуализаций.
- Обучение самомассажу.
- Игры для развития быстроты реакций, координации движений.
- Игры на развитие тактильного взаимодействия.
- Пальчиковые игры.
- Подвижные игры с использованием сдерживающих моментов.
- Психогимнастические этюды для обучения пониманию и выражению эмоционального состояния.
- Работу с глиной, водой и песком.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

При подборе игр следует учитывать индивидуальные особенности гиперактивных детей. В игре гиперактивным детям трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем подключать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Необходимо помнить, что таким детям свойственны дефицит внимания, импульсивность и двигательная сверхактивность, поэтому обязательным условием игры являются четкие правила (вплоть до мелочей), способствующие развитию внимания. На первых порах желательно подбирать игры и упражнения, направленные на развитие какой-либо одной функции: внимания, усидчивости, контроля импульсивности – выдержки.

УПРАЖНЕНИЕ «РЫБА»

Цель игры: развитие координации движений, навыков взаимодействия в группе, слухового внимания, умения подчиняться инструкции.

Все дети, закрыв глаза или надев очки, ходят по комнате и кричат: «Рыба-рыба-рыба». Ведущий шепчет на ухо одному из участников, что он – не рыба. Теперь этот игрок дол-



жен передвигаться молча. Если кто-то из детей наталкивается на молчавшего, то встает за ним «паровозиком» и дальше также молча двигается вместе с ним.

Игра продолжается, пока все дети не присоединятся к «паровозу» и в комнате не воцарится тишина.

Рекомендации ведущему:

Участие взрослого необходимо, если играют дошкольники. Для усиления игрового эффекта можно использовать очки (для школьников), чтобы не было соблазна подглядывать. Помещение должно быть безопасным для игры с закрытыми глазами.

УПРАЖНЕНИЕ «ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ»

Цель игры: разнообразить тактильные ощущения, дающие возможность гиперактивному ребенку почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;
- 3 хлопка – здороваемся спинками.

Рекомендации ведущему:

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЦЕВАЛЬНОЕ СОЛО»

Цель игры: развитие слухового внимания, произвольности поведения, умения договариваться.

Дети стоят в кругу. Взрослый включает музыку. Как только она зазвучит, один ребенок начинает движение (30-40 с). В течение паузы (5-10 с) все дети замирают. Затем снова звучит музыка, и один ребенок начинает движение.



Если двигаться начинают несколько детей, музыка обрывается. Разговаривать во время игры с детьми старше 7 лет нельзя, с младшими детьми это ограничение не вводится, они смогут договориться о том, кто будет двигаться, но только во время паузы. Двигаться может один и тот же ребенок несколько раз подряд или все дети по очереди. Все зависит от того, как дети сумеют понять друг друга.

Рекомендации ведущему:

На первых этапах количество участников – минимальное, особенно с детьми младше школьного возраста. Чем старше дети и чем сплоченнее они, тем возможно большее количество игроков.

УПРАЖНЕНИЕ «ФИЛИН В КАРАУЛЕ»

Цель игры: учить детей следовать групповым правилам.

Все участники игры – звери в лесу, которые веселятся на большой поляне. Но так как в любой момент может прийти охотник, звери поставили в караул филина, чтобы тот предупредил их об опасности. Филин «сидит на дереве» и смотрит вокруг (ребенок, играющий роль филина, находится у одной из стен аудитории на небольшом возвышении, если есть такая возможность). Как только филин увидит воображаемого охотника, он приседает на корточки и приставляет указательный палец к губам. Все звери должны сделать то

же самое: присесть на корточки или сесть на пол, перестать издавать любые звуки и поднести указательный палец к губам, чтобы охотник их не услышал и не заметил. Как только все выполнят эту команду, ребенок, играющий роль филина, выбирает кто-то другого на свою роль и игра продолжается.

Для того чтобы придать игре больше азарта, можно ввести следующее правило: тот, кто присядет на корточки последним, выбывает из игры.

УПРАЖНЕНИЕ «ГДЕ МОИ ТАПОЧКИ?»

Цель игры: развитие зрительного внимания, контроль над импульсивностью.

Каждый ребенок снимает с одной ноги обувь (тапку, ботинок, кроссовку и т.д.) и кладет его в общую кучу в середине комнаты.

Первый этап игры: по сигналу взрослого (звонкок колокольчика) все дети подбегают одновременно к куче и находят пару для своей обуви. Побеждает тот, кто первым надевает свой ботинок (тапку и т. д.)

Второй этап игры: дети по одному подходят к куче с обувью, и каждый отыскивает свою пару с закрытыми глазами. Если ребенок правильно нашел свой ботинок, он надевает его, если нет, он отходит от кучи с обувью и ждет своей очереди.



УПРАЖНЕНИЕ «ДОЖДИК»

Цель игры: учить детей работать в команде.

Дети сидят в кругу на стульях. Взрослый говорит: «Дети, на улице пошел дождик», – и начинает постукивать одним пальцем правой руки по левой ладони. Дети повторяют.

«Дождик стал сильнее», – дети стучат двумя пальчиками, потом – тремя, четырьмя. «Пошел сильный дождь», – дети хлопают ладошками.

«Загремел гром!» – дети стучат ногами.

«Гроза прошла, но дождь еще очень сильный», – дети хлопают в ладоши.

«Дождь постепенно стихает», – дети постукивают пальчиками по ладошкам.

«На улице – светло и сухо, можно идти гулять», – все дети двигаются по комнате под спокойную музыку.

УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДИ ОТЛИЧИЕ»

Цель игры: 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. Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ»

Цель игры: 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.





Вера Теленкова

КАК «ПРИНЯТЬ» ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА?

**Центр психолого-педагогического
сопровождения «РОСТОК»**

Адрес:

420057, РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 4 б

Тел/факс: (843)563-35-16

e-mail : spprkrostok@mail.ru

Сайт: Росток116.рф

Тираж 1000 экз. Печать офсетная. Бумага мелованая.

Отпечатано в ООО «Фолиант»

420111 г. Казань, ул Профсоюзная, 17в.