

О невнимательных, двигательно-расторможенных и импульсивных детях

Сегодня мы поговорим о некоторых категориях детей, с которыми часто бывает трудно ладить.

Итак, если вашему ребенку трудно усидеть на месте, если он суетится, много двигается, неуклюж и часто роняет вещи, если он невнимательный и легко отвлекается, если поведение ребенка слабоуправляемое, то, возможно, ваш ребенок — гиперактивный.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности *невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность*. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. ***Первые признаки гиперактивности наблюдаются 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. Наличие гиперактивности определяет специалист — врач после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению ребенка и его адаптации должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор мед. наук 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 приходит на помощь психолог, который, работая в тесном контакте с родителями, может научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

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.

Как выявить гиперактивного ребенка?

Основные проявления гиперактивности можно разделить на 3 блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность и импульсивность.

Критерии гиперактивности

Дефицит активного внимания:

- Непоследователен, трудно удерживать внимание.
- С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает.
- Испытывает трудности в организации.
- Часто теряет вещи.
- Избегает скучных заданий.
- Часто бывает забывчив.
- Постоянно ерзает.

Двигательная расторможенность:

- Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегаёт, забирается куда-нибудь).
- Спит намного меньше, чем другие дети.

Импульсивность:

- Не способен дождаться своей очереди.
- Плохо концентрирует внимание.
- Не может контролировать и регулировать поведение.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы 6 из перечисленных признаков, можно предположить, что ребенок гиперактивен. Часто взрослые считают, что если ребенок много двигается, непоседлив, значит, он гиперактивен. Такая точка зрения ошибочна, т.к. другие проявления гиперактивности не учитываются.

Как помочь гиперактивному ребенку?

Появление гиперактивного ребенка с первых минут осложняет жизнь любого коллектива. Он мешает, вскакивает с места. Безусловно, даже очень терпеливого родителя такое поведение может вывести из себя.

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Если вы хотите, чтобы он был внимательным, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок 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.

Обратите внимание! Ребенок, работая один на один со взрослым, как правило, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Шпаргалка для взрослых или Правила работы с гиперактивными детьми

Регулировать режим дня и тщательно его придерживаться. Повторяясь день за днем, порядок помогает понять, что происходит и что ему нужно делать в определенное время.

- Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- Делить работу на короткие периоды. Использовать физкультминутки.
- Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
- Снизить требования к аккуратности в начале работы.
- Сидеть рядом с ребенком во время занятий. Использовать тактильный контакт.
- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
- Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.
- Предоставлять возможность выбора.
- Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!

Как играть с таким ребенком?

Подбирая игры, особенно подвижные, необходимо учитывать особенности детей: дефицит внимания, двигательная активность, импульсивность, быструю утомляемость, неумение длительное время подчиняться групповым правилам. В игре трудно дождаться своей очереди и считаться с интересами других. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

- **«Найди отличие».** Ребенок рисует несложную картинку (котик, домик) 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 меняются местами.
- **«Ласковые лапки».** 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточка, бусы, вата. Все выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; родитель 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. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони.

- **«Кричалки-шепталки-молчалки»** 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную руку — «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться; на сигнал «молчалка» — синяя ладонь — дети должны замереть на одном месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует молчалками.
- **«Час тишины и час можно».**
- **«Давайте поздороваемся»:** 1 хлопок — здороваемся за руку, 2 хлопка — плечиками, 3 хлопка — спинками.
- **«Ловим комаров».**

Несколько слов о наказаниях

- Причина наказания должна быть понятна ребенку.
- Наказание применяется сразу после проступка.
- Наказание должно быть естественным. Например, если ребенок разрисовал стены фломастером — уберите фломастер. Когда даете фломастер – дайте большой лист бумаги и порисуйте вместе с ним.
- Физические наказания. Вспомните — вас наказывали? Вам это нравилось? Вам это помогло? А что бы вам помогло? Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
- Подумайте: «Почему я часто наказываю ребенка? Может, у меня слишком высокие требования? Может, я вымещаю на нем свои чувства?»

Что почитать: полезная литература для родителей

1. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для родителей.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так?
4. Шеффер Э. Хорошо вести нельзя капризничать.
5. Гасанов Р.Ф. Формирование представления о синдроме дефицита внимания у детей.
6. Чутко Л.С., Пальчик А.Б. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.