

## Гиперактивный ребенок

Анна КОШЕЛЕВА, кандидат психологических наук;

Лариса АЛЕКСЕЕВА, кандидат психологических наук

*Окончание. Начало см. № 9, 11/2002*

В предыдущих статьях мы рассмотрели возможность диагностики гиперактивности, основные характеристики такого ребенка, говорили о том, что могут предпринять родители для коррекции отклоняющегося поведения своего малыша. Сегодня давайте обсудим возможности игры при построении общения близких людей (прежде всего родителей) с гиперактивным ребенком, а также роль педагога в коррекции его поведения.

### **Рекомендации родителям**

Попробуйте в начале игры создать положительное эмоциональное настроение и поддерживать его в течение всего времени взаимодействия с ребенком. Сядьте рядом, не забывайте смотреть друг другу в глаза, искренне удивляться, радоваться, использовать ласковые прикосновения.

Каким должно быть содержание этих игр?

Прежде всего это игры, непосредственно направленные на обогащение эмоциональных ощущений, рассчитанные на то, чтобы рассмешить, удивить, успокоить и т.п.

Например, можно использовать игру "Расскажи стихи руками", когда мама и ребенок по очереди и вместе пытаются различными движениями рук с использованием мимики показать содержание стихотворения. Или игры на согласованность совместных движений типа "Пилка дров", "Насос", "Кузница".

Можно использовать игровые упражнения типа "Попробуй показать, попробуй угадать", главным содержанием которых является изображение различных предметов и действий с ними (например, съесть кислый лимон, тающее мороженое, поднять тяжелый чемодан и др.).

Эти упражнения не только обогатят ребенка разнообразными эмоциональными ощущениями, но и будут способствовать развитию воображения. Очень полезно также совместное сочинение сказок, стихов, рассказов.

Поскольку для гиперактивных детей характерны некоторые нарушения внимания и самоконтроля, важно проводить с ними простые игры на развитие данных функций, например "Лабиринт", "Что изменилось", "Чем похожи, чем непохожи", "Найди лишнее" и др.

Для упорядочения реакции при восприятии инструкций и развития умений удерживать цель подойдут игры типа "Успевай-ка". Содержание игры сводится к тому, что взрослый договаривается с ребенком о том, что будет, допустим, называть цифры, а тот должен следить и сказать "Стоп", если произнесена условленная цифра, например "7". Можно усложнять правила: "Стоп" говорить только в том случае, если перед цифрой "7" называлась цифра "6". Поддержать интерес ребенка к данной игре можно, заменив слуховой материал на зрительный. По этому же принципу построены игры "Не подражай", "Да" и "Нет" не говорите", "Пол, нос, потолок", в которых предусмотрены правила ограничения некоторых действий ребенка.

Последняя группа рекомендаций, используемая в совместной с детьми деятельности, особенно значима, поскольку помогает снять напряжение как у ребенка, так и у взрослого, приблизить их друг к другу, почувствовать желания и потребности друг друга – одним словом, наладить нормальную эмоционально насыщенную жизнь ребенка в семье.

### **Некоторые приемы поведения**

В целом приемы модификации поведения детей с гиперактивностью можно свести к следующим:

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самооценку.
- Избегайте повторений слов "нет" и "нельзя".
- Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.
- Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
- Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
- Постоянно учитывайте недостатки ребенка.

Гиперактивность может сдерживаться с помощью вышеназванных мер.

### **Роль педагогов в коррекции поведения ребенка**

В организации помощи гиперактивным детям и их родителям необходимо участие педагогов – воспитателей, учителей. И здесь роль психолога центра или школьного психолога неопределима. Выполнение ряда его рекомендаций позволяет нормализовать взаимоотношения педагога с "трудным" ребенком и его родителями, помогает ребенку достигать более высоких результатов на занятиях, в учении.

Прежде всего психолог предоставляет учителю, воспитателю подробные сведения о природе гиперактивности, о характере поведения детей с гиперактивностью в детском саду, школе. Подчеркивает, что 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.

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.

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.

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, имярек).

На определенный отрезок времени ребенку дается лишь одно задание. Если предстоит выполнить большое задание, 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.

Все эти моменты школьной жизни ребенка психологу целесообразно постоянно отслеживать