

## ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

### Гиперактивные дети. Как их учить и воспитывать?

Общепринятым является положение, согласно которому лечение СДВГ должно быть комплексным, то есть включать как медикаментозную терапию, так и психотерапевтические, психологические методы

- Главным принципом такой терапии является применение вознаграждения (материального подкрепления) ребенка за требуемое поведение и наказания за неправильное. Нужно говорить не столько о наказании, сколько об отсутствии поощрения, то есть не «кнул и пряник» а «пряник и отсутствие пряника». Родители должны сформировать систему поощрений. В качестве «пряника» могут выступить походы в кафе, компьютерные игры, просмотр телепередач, карманные деньги и т.д. рекомендуется награждение ребенка, символическими жетонами количество которых отражает поведение ребенка.
- В дальнейшем жетоны меняются на конкретные ранее оговоренные поощрения - «пряники». Наказание заключается в уменьшении числа жетонов. Вариантом данного метода является «отнятие подкрепления» . При этом ребенок вначале получает определенное количество жетонов, которых он лишается при несоблюдении предварительно установленных правил.
- Важный принцип поведенческой терапии – поэтапный процесс медленного приближения к цели. Обычно лучше всего начинать с самого легкого шага, если удастся разрешить самые легкие проблемы, можно переходить к другим. Стратегия «все или ничего» закономерно приводит к разочарованиям.
- Терпение, последовательность и настойчивость – три основных принципа, постоянно придерживаться следует всем родителям, воспитывающих гиперактивных детей. Предварительное планирование и структурирование времени – ключ к обращению с гиперактивными детьми
- Необходима согласованность действий папы, мамы, бабушки, дедушки в вопросах воспитания ребенка. Неблагоприятной оказывается ситуация когда, например, строгая мама что либо запрещает, а либеральный папа (пришедший усталым с работы и готовый разрешить все лишь бы от него отстали) это разрешает. Дети быстро ориентируются в этой ситуации и начинают хорошо манипулировать действиями родителей. Кроме этого различия в воспитательных подходах дезориентируют ребенка.
- Родители могут повысить самооужание ребенка заручившись его помощью в различных ситуациях: помочь найти определенные продукты в супермаркете, исполнить роль штурмана при поездках на автомобиле. Главное, чтобы родители обращали внимание, не только на плохое, но яркое плохое, но и на позитивное поведение ребенка. Желательно чтобы похвала носила как вербальный (словами), так и невербальный (обнять, поцеловать, погладить по голове) характер.
- Другой крайностью по отношению к таким детям является вседозволенность, поэтому родители должны объяснять ребенку правила поведения.
- Формулировать инструкции и указания для детей с СДВГ четко, ясно, кратко и наглядно.
- Предварительное планирование и структурирование по времени помогают детям с СДВГ приспосабливаться к меняющимся процессам и ситуациям .

### **Советы по воспитанию**

- Уважайте ребенка и принимайте его таким, как он есть. Будьте реалистичны в ваших ожиданиях и требованиях.
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Из дня в день время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку. Расписание нужно поместить так, чтобы ребенок мог его видеть.
- Эффективный способ напоминания для детей с СДВГ – применение специальных листов-памяток, которые напоминают о важнейших делах и вывешиваются на видном месте. Кроме текста на этих листах можно сделать соответствующие рисунки. После выполнения какого-либо задания ребенок должен сделать определенную пометку.
- Избегайте повторения слов “нет” и “нельзя”.
- Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- В определенный отрезок времени давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить.
- Избегайте мест и ситуаций, где собирается много людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание и т.п.).
- В отношениях с ребенком придерживайтесь “позитивной модели”. Хвалите его каждый раз, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- Давайте ребенку возможность для расходования избыточной энергии. Полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег.
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению у него самоконтроля и нарастанию гиперактивности .
- Ограничивайте выбор, но не навязывайте его.
- Научите ребенка устраивать тихие перерывы

### **Правила**

- Заранее договариваться с ребенком о времени игры, занятия, о длительности прогулки и т.д.
- Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
- Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
- Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детского сада, в классе, дома.
- Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.
- Перед началом занятия ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания

### **"Скорая помощь" при работе с гиперактивным ребенком:**

- Отвлечь ребенка от его капризов. Поддерживайте дома четкий распорядок дня.
- Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
- Задать неожиданный вопрос.
- Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).
- Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
- Не приказывать, а просить (но не заискивать).

- Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- Сфотографировать ребенка или повести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- Не настаивать на том, чтобы ребенок, во что бы то ни стало, принес извинения.
- Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит)

Для детей с СДВГ необходимы занятия физкультурой. Лучше всего для гиперактивных детей подходят плавание, танцы, айкидо, карате. Регулярные занятия способствуют улучшению координации движений, дисциплинируют. У детей с СДВГ возникают трудности при занятиях командными видами спорта (футбол, баскетбол). Нежелательны занятия травматичными видами спорта (бокс и т.д.). Перед тем как записать ребенка в спортивную секцию родители должны поговорить с тренером, рассказать ему об особенностях ребенка и объяснить, что их целью является не формирование будущего чемпиона, а воспитание здорового ребенка.

### **Рекомендации учителям и родителям по развитию:**

#### **социальной сферы:**

Воспитывать терпимость к различиям

Развитие эмпатии

Обучение децентрации

Развитие навыков общения через обучение в партнерском взаимодействии

Обучение навыкам саморегуляции (например, телесно-ориентированная терапия, релаксация, визуализация и пр.)

Обращаться как к независимому специалисту, судье в случае с разбора каких-либо ситуациях

Составление буклетов, памяток, авторских работ по конкретному выбранному направлению

Родителям говорить детям о своих чувствах, уделять им безраздельное внимание

Создать ситуацию, когда ребенок может проявить свои лидерские качества, например в командном взаимодействии

#### **эмоционально-волевой сферы:**

Предлагаем занятие по его интересам

Хвалим за успехи

Эмоционально-включенно интересуемся результатами

Спрашивать совета или использовать в качестве генератора идей

Принимать участие в доведении им выдвинутой идее до конца, частично взяв на себя часть действий

#### **физической сферы:**

Подвижные игры, в которых взрослые регулируют темп

Занятие на развитие моторики, координации

Расслабляющие ванны, спокойные прогулки перед сном, медитативные техники

#### **интеллектуальной сферы:**

Уделять повышенное внимание слабым местам, опираясь на сильное

Направить поисковую активность в «нужное русло» (общественные организации, волонтерство)

Способствовать самореализации

Проблемное обучение (учить ставить проблему и решать ее)

## Организация учебного процесса с учетом психофизиологических особенностей детей.

1. Мультисенсорный подход к обучению: подачу нового материала и проверку знаний желательно осуществлять с наиболее выраженными учебными стилями ребенка, а закрепление пройденного материала – с выраженными более слабо
2. Смена видов деятельности в зависимости от степени утомляемости ребенка
3. Реализация двигательной потребности ребенка (выполнение поручений учителя, требующих двигательной активности: раздать тетради, стереть с доски
4. Снижение требований к аккуратности на первых этапах обучения; поощрения за работу, выполненную ребенком чуть аккуратнее, чем предыдущая.
5. Выполнение упражнений на релаксацию и снятие мышечных зажимов.
6. Инструкции учителя должны быть четкими и немногословными; тон-нейтральным, слова и фразы – понятными ребенку.
7. Проверка знаний ученика с СДВГ в начале урока
8. Избегание категоричных запретов
9. При необходимости – объяснение материала ребенку индивидуально
10. Снижение объема рукописных текстов: использование рабочих тетрадей, выполнение ряда упражнений на компьютере, отказ от практики «переписывания» неаккуратных работ, от выполнения заданий на черновиках.
11. Предоставление ребенку моментальной обратной связи: поощрения, наказания – непосредственно вслед за событием.
12. Соблюдение четких временных интервалов начала и окончания урока, недопустимость лишения активного отдыха на перемене в качестве наказания
13. Четкий (но не оскорбляющий) контроль над выполнением ребенком заданий: регулярная проверка тетрадей, дневника, устный опрос.
14. По возможности предоставление ребенку с СДВГ первой парты, где учителю легче контролировать его поведение, а «зрителей» вокруг него и возможностей отвлекаться – меньше. Объясняя учебный материал, желательно для получения обратной связи чаще смотреть в глаза ребенку.
15. Соотнесение объема учебного материала с объемом внимания ребенка: уменьшение объема задания, дополнительное время для завершения начатого задания, перерывы между заданиями, требующими активного внимания, подача за короткий промежуток времени только небольшого объема нового материала
16. Развитие навыков самоконтроля: после инструкции учителя ребенок дублирует его слова, обращаясь к одноклассникам, которым тоже предстоит выполнить это же задание. В случае индивидуальной работы ребенок перед началом работы дает себе сам советы: на что, по его мнению, необходимо обратить внимание при выполнении задания. При необходимости ребенок с помощью взрослого (или самостоятельно) составляет письменный алгоритм, в соответствии с которым будет работать.
17. Обучение навыкам планирования своей деятельности (составление списка необходимых действий и последовательное вычеркивание по их завершению)