

Первая помощь - родителям гиперактивного ребёнка

Формирование произвольной регуляции поведения у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)

Проблема воспитания и обучения детей с повышенной двигательной активностью волнует педагогов, психологов, психиатров, родителей. Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывает не только он сам, но и его окружение: родители, воспитатели. Обычно поведение таких детей формируется в силу неправильного педагогического подхода окружающих взрослых: частые окрики, порицания, наказания, осмеяния, запреты и т. п.

Период дошкольного детства сенситивен для формирования ситуативно-деловой формы общения ребёнка с другими людьми. Отношения со сверстниками, да и взрослыми у детей с СДВГ складываются непросто. Очень часто их не понимают и не принимают. Они же в свою очередь докучают своим поведением другим людям. Враждебных чувств к ним никто не испытывает, с ними просто никто не хочет иметь дело. Ребенок с СДВГ всегда будет отличаться своими особенностями, даже когда станет взрослым. Тем не менее, у него есть хорошие шансы наладить отношения с другими людьми. Прежде всего, ребенок должен начать осознавать, что он делает не так, и научиться себя контролировать.

Отношения гиперактивного ребенка с родителями тоже нарушены. Ребенок с СДВГ чаще всего не соответствует ожиданиям родителей, а принимать его таким, какой он есть, не все умеют. Родители и родственники просто не знают, что с ним делать. Ребенок знает, что его поведением недовольны, чувствует себя отвергнутым, терпит постоянные неудачи в выполнении поставленных перед ним задач и в общении с близкими людьми. Отношение к нему формируется, как к неполноценному. По этой причине, помноженной на эндогенную основу, у ребенка начинаются протестные реакции. Однако он чувствует свою особость и хочет, чтобы его понимали и общались с ним.

СДВГ, начинающийся в детском возрасте, проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. Без проведения коррекционных мероприятий у взрослых с СДВГ возможно снижение интеллектуальной деятельности.

При неправильном воспитании, отсутствии своевременной коррекционной помощи специалистов, родителей в подростковом возрасте у таких детей наблюдается раздражительность, агрессивность, озлобленность, нарушения коммуникации, сверхвозбудимость, школьная неуспеваемость, дезадаптация, патологические наклонности.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – одно из самых распространенных психоневрологических расстройств, относящееся к категории гиперкинетических расстройств, диагностируемое, преимущественно, у детей и характеризующееся триадой симптомов: нарушением внимания, гиперактивностью, импульсивностью.

СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате – заниженной самооценки. Установлено, что от 3-х до 5-ти процентов детской популяции в мире страдают СДВГ. Это значит, что в каждом втором классе, состоящем из 25-30-ти детей, хотя бы у одного будет СДВГ. Если признаки гиперактивности обычно уменьшаются сами по себе по мере взросления ребенка, то нарушения внимания, отвлекаемость и импульсивность могут оставаться у него на долгие годы, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) – полиэтиологическое состояние, формирующееся в результате взаимодействия *генетических и средовых факторов*. Выделяют 4 блока причин: 1) генетические (наследственная предрасположенность); 2) биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы); 3) социально-психологические (микроклимат в семье, условия проживания, неправильная линия воспитания); 4) влияние окружающей среды.

Особенности поведения и развития познавательной деятельности детей с СДВГ

Начнем с перечня проявлений гиперактивности, поскольку уже в дошкольном возрасте они бывают выраженными:

– Для ребёнка характерна чрезмерная и бесцельная двигательная активность: ребенок находится в постоянном движении, крутится, вертится, не может тихо, спокойно играть.

– Не может усидеть на месте, когда это необходимо.

– Отличается болтливостью.

Если говорить о собственно *произвольной регуляции поведения* гиперактивных детей, то здесь данные неоднозначны: показано, что такие дети:

- ✓ испытывают трудности с выработкой стратегии поведения,
- ✓ хуже усваивают инструкции и алгоритмы действий,
- ✓ них повышено число импульсивных ответов и персевераций (навязчивых повторов) предыдущих действий,
- ✓ их деятельность неустойчива к побочным влияниям.

Гиперактивность всегда сочетается с *импульсивностью*, которая проявляется

- ✓ в неряшливом выполнении заданий (несмотря на усилие все делать правильно),
- ✓ в несдержанности в словах, поступках и действиях (выкрикивает с места, не может дожидаться своей очереди, отвечает на вопросы, не задумываясь, мешает другим людям, перебивает их),
- ✓ в неумении проигрывать, излишней настойчивости и отстаивании своих интересов (невзирая на требования взрослого).

Надо сказать, что для СДВГ характерна определенная возрастная динамика. Именно проявления гиперактивности уменьшаются с возрастом, но признаки импульсивности сохраняются. Что касается нарушений внимания, они наиболее очевидными станут тогда, когда ребенка будут готовить к школе или когда начнется школьное обучение. Буквально с первого класса школы следующие признаки будут очень ярко выражены:

- Не удерживает внимание на деталях, допускает много ошибок.
- С трудом сохраняет внимание при выполнении школьных и других заданий.
- Не слушает обращенную речь.
- Не может придерживаться инструкций, доводить дело до конца.
- Не способен самостоятельно спланировать, организовать выполнение заданий.
- Избегает дел, требующих длительного умственного напряжения.
- Часто теряет свои вещи.
- Легко отвлекается.
- Проявляет забывчивость.

Последние исследования (использовался тест Векслера) показали, что по таким показателям, как общая осведомленность и объем простых знаний, дети с гиперактивностью не отличаются от здоровых сверстников, а вот умение строить умозаключения, способность к применению социальных правил и норм, самостоятельность, долговременная слухоречевая память у них сформированы хуже нормы.

Исследования показывают, что наглядно-образное мышление у детей с СДВГ также имеет особенности: есть трудности в выделении существенных признаков предмета (идет смешение похожих предметов), в различении предметов внутри одной группы (сапог – ботинок; жираф – верблюд; петух – цыпленок – курица), трудности в актуализации образа по слову-наименованию и в номинативной функции речи (называние образов).

Есть трудности и в пространственном и квазипространственном (понимание логико-грамматических конструкций) восприятии, зрительно-предметной памяти.

Среди детей с СДВГ встречаются действительно талантливые, но и случаи задержки психического развития у данной категории детей не являются редкостью. Самое существенное состоит в том, что интеллект детей в общем сохраняется, но черты, характеризующие СДВГ: беспокойство, неусидчивость, недостаточная целенаправленность и импульсивность поступков, повышенная возбудимость, – часто сочетаются с трудностями в приобретении учебных навыков (чтение, счет, письмо), что ведет к выраженной школьной дезадаптации.

Присутствие взрослого не является для детей с СДВГ сдерживающим фактором: они и при взрослых ведут себя так, как остальные дети могут вести себя только в их отсутствии. Зато по способности переключаться с одной программы на другую, способности пользоваться опосредующими звеньями в

деятельности («узелок на память») и критичности к результатам своей деятельности гиперактивные ребята не отличаются от нормотипичных.

Психолого-педагогическая коррекция СДВГ у детей дошкольного возраста в рамках комплексного сопровождения должна быть направлена на создание условий для их успешной адаптации в социуме, своевременного приобщения к навыкам управления своим телом и эмоциями, речью, успешной подготовки к обучению в школе (овладению новым видом деятельности – учебной).

Для решения задачи коррекции необходимо реализовать единство семьи и ДОО в создании *положительного эмоционального фона для ребенка, атмосферы принятия его таким, какой он есть.*

Психолого-педагогическая коррекционная работа проводится без применения фармакотерапии, но с использованием телесно-ориентированных, арт-терапевтических, нейропсихологических методик для снятия возбуждения. Упражнения направлены на тренировку у гиперактивных детей внимания и контроля импульсивности, контроля двигательной активности, на социализацию и формирование гармоничных взаимоотношений детей и взрослых.

Памятка родителям

Помощь гиперактивному ребенку – это очень сложный процесс, и много подводных камней встретится на пути к полному выздоровлению. Как же вести себя с гиперактивным ребенком?

Поскольку в душе ребенка бушует хаос, надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир, чем яростней бушует стихия – тем крепче должны быть берега. Иначе произойдет наводнение.

Помните: ребенок не хочет ничего плохого, у него просто не получается. Однако все это как-то нужно регулировать и держать в каких-то рамках. Следовательно, в определенный период времени вы, именно вы, должны взять на себя часть регуляторных функций, недоступных ребенку. Что это значит на практике? В первую очередь, гипердинамическому ребенку как воздух нужен **жесткий режим дня**. Режим дня вроде бы нужен всем детям, но для здоровых детей он лишь украшает жизнь семьи и высвобождает свободное время родителей, а потом и самого ребенка. В случае гипердинамического ребенка все гораздо жестче. Остатки регуляторных механизмов ребенка могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте **распорядок дня**, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Изюм дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку.

Ритуалы. Если каждый день в 8 часов вечера зажигается зеленый ночник, на столике появляется стакан кефира и печенье, принимается душ, читается сказка, а потом – все, без вариантов, только спать, и никаких послаблений,

никаких «пришли гости» или «интересное кино», то постепенно мозг ребенка вырабатывает что-то вроде условного рефлекса.

У детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на *похвалу, одобрение*. От физических наказаний вообще надо отказаться.

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком *на фундаменте согласия и взаимопонимания*. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается – постарайтесь *отвлечь, переключить внимание на другой объект*. Говорить нужно *спокойно, без лишних эмоций*, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Старайтесь по возможности сдерживать бурные проявления, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. *Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения*, какими бы незначительными они ни были. Очень важен и *физический контакт с ребенком*. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Необходимо следить и за общим *психологическим микроклиматом в семье*. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником. Родителям следует как можно больше времени проводить с малышом, играть с ним, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет великая, и не только для ребенка, но и для вас, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть *для занятий, игр, уединения*, то есть *его собственную «территорию» (уголок уединения)*. В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Определите для ребенка *круг обязанностей*, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще *отмечайте и хвалите его усилия*, даже если результаты далеки от совершенства (*позитивная мотивация*). Если даете ребенку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. *Не следует* также *перегружать внимание* малыша, то есть на определенный отрезок времени

поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить. Например: «С 8.30 до 9.00, Игорь, ты должен убирать свою постель». Некоторые психологи советуют использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала обговорите задание, а уже дальше подключайте технику. Это, считают специалисты, будет способствовать снижению агрессии. За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово... Вообще, на похвалу скупиться не стоит. Что, впрочем, подходит и для любого ребенка. Ждите только хорошего от своих детей, радуйтесь их успехам. Примером *поощрения* может служить следующее: разрешите ребенку посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени (только не увлекайтесь, это может быть лишь разовая поблажка), угостите специальным десертом, дайте возможность поучаствовать в играх вместе со 18 взрослыми (лото, шахматы), позвольте лишний раз сходить на прогулку или купите ту вещь, о которой он давно мечтает. Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с вами за город, экскурсия в зоопарк, выход в театр и др. При совсем уже неудовлетворительном поведении следует, конечно, *наказать* – несильно, но чтобы запомнил, а главное сразу же. Это может быть просто *словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий»*.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему. А вот длительные *прогулки* на свежем воздухе, *физические упражнения*, бег очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не устал. Вообще надо следить и *оберегать детей с СДВГ от переутомления*, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Весьма нелегко, но тоже очень важно научить ребенка «остывать» и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого вы можете воспользоваться следующими приемами. Когда в очередной раз мимо будет пробегать ваш торопливый отпрыск, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попросите сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Затем можете спрятать какую-нибудь игрушку и через некоторое время спросить, что исчезло, а что осталось. Специалистами также разработана система своеобразной «скорой помощи» при работе с гиперактивным ребенком. Вот главные ее постулаты:

- Отвлечь ребенка от капризов.
- Поддерживать 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 подвести 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). Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать, как учится и т. д.

В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей умение **строить взаимодействие с другими детьми и взрослыми**:

- *деловое общение* на фоне совместного дела, т. е. общей игры или любой деятельности (на первый план в игре выступают подготовка участников (членов семьи) к игре, ее планирование и обсуждение правил поведения игровых персонажей и соответствие игровых событий реальным);

- *внеситуативное общение* (пусть дети и взрослые рассказывают друг другу о том, где они были и что видели, делятся своими планами или предпочтениями, дают оценки качествам и поступкам других; дети уже не только рассказывают о себе, но и обращаются с личностными вопросами к другому человеку: что он хочет делать, что ему нравится, где он был, что видел).

- формирование *личностного отношения* к другому человеку (сопереживание, стремление помочь или поделиться с ним, уступить ему, оправдать действия сверстника перед взрослыми, защитить от наказания, сопровождение своих действий положительными эмоциями – улыбкой, взглядом в глаза, жестами, выражающими симпатию и близость).

- *коммуникативные игры* в кругу «Давайте поздороваемся», «Назовите свое имя». «Я – Валя, а ты кто?», «Позови в круг», «Подарите улыбку друг другу», «Похвалите друг друга», «Скажите о себе красивые, ласковые слова».

Также важно формировать у ребёнка **личностный статус** (осознание себя, возможностей своего тела, контроля над своим телом): телесные упражнения (растяжки, перекрёстные движения), психогимнастика, релаксация, арттерапия.

Таким образом, пожалуй, самым важным для семей, где есть ребенок с СДВГ, является понимание, что подобное поведение их детей не является

результатом неправильного воспитания. Это болезнь, поэтому нельзя опускать руки. К таким детям нужен особый подход, особый метод воспитания. Родители вместе с детьми должны начать усердную ежедневную работу, медленно, но верно побеждая болезнь. У родителей, чей ребенок столкнулся с этим заболеванием, отмечается повышенная тревожность, раздражительность, они склонны к депрессии, самообвинению, социальной изоляции. В таких семьях повышена частота ухода родителей с работы, а количество разводов чаще в 2 раза.

Таким семьям очень важно не чувствовать свою изолированность, не оставаться с бедой наедине. Необходимо создавать группы родительской поддержки, информационные сайты, где люди делятся опытом, помогают друг другу, а также специальные центры, где в любой момент родители и дети могут получить профессиональную консультацию. Обучение дает родителям и детям с СДВГ понимание сущности заболевания и методов борьбы с ним. Родители и дети, столкнувшиеся с этой проблемой, должны обучаться одновременно. Только взаимодействуя и поддерживая друг друга, они могут добиться положительных результатов.