

## Методы работы с гиперактивными детьми



«Движение – это жизнь,  
а жизнь — это движение»  
Аристотель

Потребность в движении в ребенке заложена самой природой. Еще при внутриутробном развитии будущий ребенок активно двигается, что является одним из показателей здоровья. У детей дошкольного возраста - высокая двигательная активность, неустойчивость внимания и импульсивность являются характеристикой нормального развития. Но существует группа детей, у которых эта потребность достигает патологического уровня. Таких детей называют гиперактивными, т.е. сверхподвижными.

В настоящее время данная проблема приобретает не только психологическую, но и социальную значимость, так как психомоторное беспокойство, расторможенность, повышенная раздражительность мешают таким детям адаптироваться к жизни в обществе, усваивать школьную программу. При неблагоприятных обстоятельствах в подростковом возрасте поведение гиперактивных детей может стать девиантным.

**Гиперактивность** как одно из патологических проявлений является частью целого комплекса нарушений, которые составляют «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)», включающий нарушения системы эмоциональной регуляции.

Зачастую необычность поведения детей с СДВГ принимают за результат дурного характера, упрямства или невоспитанности. Однако, можно утверждать, что это – специфическая особенность психики, обусловленная как физиологическими (нарушение деятельности отдельных структур мозга, наследственность, патологии беременности и родов, инфекции и интоксикации в первые годы жизни), так и психосоциальными факторами.



Таким образом, синдром дефицита внимания с гиперактивностью имеет множественную этиологию и представляет собой симптомокомплекс, сочетающий различные проявления. Поэтому диагностическая и коррекционная работа должна проводиться взаимосвязано различными специалистами – врачом, психологом, педагогом, при активном участии самих родителей.



В ходе сбора анамнеза, важно помнить и о возрастных особенностях развития ребенка. К примеру, дети дошкольного возраста в своем большинстве очень активны и деятельны, функция прогнозирования и способность выстраивать причинно-следственные связи у них развиты слабо, а умение регулировать свое поведение начинает формироваться в старшем дошкольном возрасте, т.е. в 6-7 лет. Кроме того, достаточно долго и продуктивно ребенок может заниматься тем, что ему действительно интересно. Также следует учитывать ситуацию в семье, так как невнимательность, импульсивность и другие негативные проявления могут являться индивидуальной реакцией на кризис семейных отношений или какие-либо изменения в привычном укладе (развод, появление второго ребенка, переезд и т.д.)

Полученная в ходе психолого-педагогического и медицинского обследования информация сопоставляется и анализируется. На ее основе строится комплексная

коррекционная программа, включающая при необходимости медикаментозное лечение и психолого-педагогическое взаимодействие.

По сути, ребенок является заложником своего поведения, своих проблем. Ему не справиться с ними без помощи окружающих взрослых, особенно его родителей. Часто отношения между гиперактивным ребенком и его родителями омрачаются разочарованием и раздражением последних. Основой для этого в большинстве случаев является элементарное незнание причин поведения ребенка.

Задача специалиста помочь родителям осознать необходимость принятия ребенка, его особенностей, того факта, что нетипичность поведения ребенка является следствием нарушения деятельности нервной системы. Именно это является отправной точкой для дальнейшей коррекции. Так же важным составляющим звеном, будет развитие эмоциональной устойчивости самих родителей и выработке единой стратегии воспитания, в которой должны преобладать методы поддержки и вознаграждения. Кроме того, в семье должен поддерживаться четкий режим жизни ребенка.

Обобщённая система работы с гиперактивными детьми может включать в себя следующие аспекты:

- Физическая реабилитация.
- Обучение навыкам саморегуляции.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Коррекция негативных эмоций.
- Развитие дефицитных функций.



#### *Физическая реабилитация.*

Направлена на развитие телесных ощущений, выработку координации движений, их согласованность, развитие умения произвольно расслаблять скелетную и дыхательную мускулатуру.

Важно! Нервная система этих детей устроена так, что и эмоциональные, и физические перегрузки способствуют еще большему развитию ненаправленной активности, являющейся симптомом усталости.

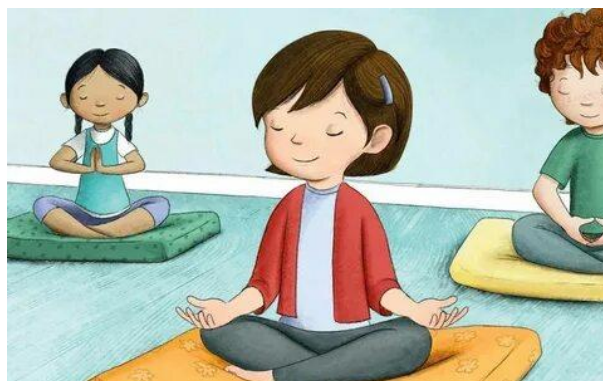
#### *Обучение навыкам саморегуляции.*

Это целенаправленное обучение детей навыкам релаксации, которое поможет научиться контролировать свое поведение и действия в целом. Для проведения таких занятий необходимо следовать правилам:

- комната должна быть изолирована от посторонних шумов;
- в ход занятий не должны вмешиваться посторонние случайные люди;
- температура в комнате должна быть комфортной;

- дети должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу.

С детьми дошкольного возраста более эффективно использовать медитативные сказки, которые позволяют в доступной форме достичь эффекта релаксации.



#### *Развитие коммуникативных навыков.*

В большинстве случаев причиной агрессивного или конфликтного поведения гиперактивного ребенка является незнание приемлемых способов выражения своих чувств, одобряемых способов достижения желаемого, что в свою очередь, обусловлено

отсутствием навыка самоконтроля. Начинать работу необходимо с индивидуальных занятий, в ходе которых ребенок учится взаимодействовать с другим человеком, слышать его, осознавать правила поведения. Для данного этапа хорошо подходит игротерапия, т.к. при проигрывании различных ситуаций прорабатываются различные варианты выхода их сложившихся ситуаций, идет поиск адекватного способа общения, который в последствии будет перенесен в повседневную жизнь. Далее детей можно включать в подгрупповую работу, расширяя поведенческий репертуар, ролевое проигрывание проблемных ситуаций и их обсуждение.



#### *Коррекция негативных эмоций.*



В рамках этого направления необходимо научить детей владеть собой, своими чувствами. С другой стороны, очень важно предоставить детям возможность выплеснуть накопившиеся переживания, связанные с ограничениями и запретами. Это позволит ребенку переориентироваться с чувствами постоянной неудовлетворенности собой на позитивное самовосприятие и построение эффективного

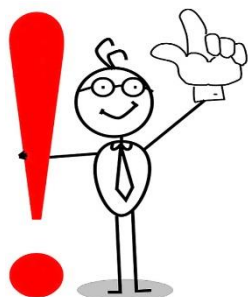
взаимодействия с миром. Для решения данных задач хорошо использовать игры на снятие агрессивности посредством ее активного выражения в действии («щит гнева», детский дартс и т.п.).

#### *Развитие дефицитарных функций.*

Целью работы по данному направлению является компенсация нарушенных функций внимания, произвольности, самоконтроля двигательной активности и поведения. В данном направлении целесообразно использовать программы нейропсихологической коррекции.

Просветительская работа должна быть проведена не только с семьей, но и с педагогами образовательного учреждения, которое посещает ребенок.

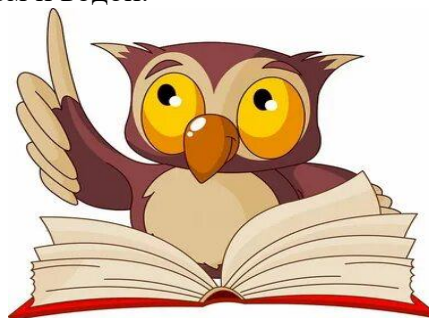
При организации учебных занятий необходимо продумать предлагаемый материал так, чтобы один и тот же алгоритм варьировался в различных видах. Занятия должны проводиться в игровой форме с включением физминуток.



Нельзя требовать от гиперактивных детей абсолютной дисциплины, это лишь снизит работоспособность и уровень усвоения материала. Занятие должно строиться так, чтобы оно включало различные методы (рассказ, демонстрацию, проигрывание и т.д.). Главное – сохранять спокойствие и помнить, что в основе гиперактивности лежат органические нарушения, и ребенок не виноват в этом.

При коррекционном воздействии необходимо включать следующие приемы и технологии:

- Обучение самомассажу.
- Игры для развития быстроты реакции, координации движений.
- Игры для развития тактильного взаимодействия.
- Пальчиковые игры.
- Подвижные игры с использованием сдерживающих моментов.
- Работа с глиной, песком и водой.



Подводя итог, родителям и педагогам можно порекомендовать следующее:

1. Старайтесь замечать каждый успех ребенка и давайте ему понять, что вы видите его успехи.
2. Устраивайте минутки активного отдыха на занятиях. Помните, что дети способны удерживать свое внимание кратковременно.
3. Направляйте энергию ребенка в полезное русло. Например, давайте ему поручения раздать что-нибудь, подготовить доску, полить цветы и т.п.
4. Гиперактивный ребенок должен находиться перед глазами. На занятиях его лучше сажать напротив педагога.
5. В совместной деятельности учите ребенка проговаривать свои действия, выстраивать логику и последовательность их выполнения.
6. Используйте элементы игры во всех моментах жизнедеятельности.
7. Не давайте многослойных инструкций, после 10-ти слов ребенок вас просто не услышит.
8. Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок смог бы проявить свои сильные стороны.
9. Внешне относитесь к ребенку так же, как и к остальным детям.
10. Учите его общаться с другими детьми, поощряйте позитивное взаимодействие.

*Всегда старайтесь акцентировать внимание на положительных, сильных сторонах ребенка и развивать их. А стороны ребенка, которые вызвали беспокойство и тревогу за него, при правильном развитии и своевременной поддержке, можно обернуть в его достоинства!*



*Материал подготовлен педагогом-психологом  
Синюкиной О. В.*