

Приёмы работы с гиперактивными детьми

Педагог-психолог Онищук С.Н.

Гипердинамический синдром гиперактивности или синдром двигательной расторможенности впервые был описан американскими психиатрами М. Laufer и E.Denhof.

Это про них говорят - «стихийное бедствие». Это они выводят из себя даже самых спокойных и терпеливых взрослых. Это их постоянно одёргивают, стыдят и ругают. Это они не могут спокойно ходить, тихо сидеть, молча чем-то заниматься. Они всё время бегают, прыгают, шумят, болтают, начинают что-то делать и очень быстро бросают начатое, теряют вещи, проказничают.

Пик проявления гиперактивности приходится на 5-7 лет и именно в этом возрасте, когда у взрослых появляется ощущение не управляемости ребёнком, чаще всего обращаются за помощью к врачам или психологам.

Основными проявлениями синдрома считаются общее двигательное беспокойство, неусидчивость, обилие лишних движений, недостаточная целенаправленность и часто импульсивность поступков, нарушение концентрации активного внимания.

Наряду с этим у многих детей наблюдаются агрессивность, негативизм, раздражительность, взрывчатость, склонность к колебаниям настроения. Домашние задания для гиперактивных детей превращаются в настоящие мучения: одно задание может выполняться часами, сопровождаясь слезами или вспышками ярости, если взрослые подключаются с контролем. А ведь именно контроль и помощь взрослых особенно нужны гиперактивным детям, т.к. именно контролировать себя, своё поведение и свои чувства у них не получается. Они отстают в овладении навыками и знаниями, у них часто занижена самооценка, они нередко бывают невротичны.

Приёмы работы:

- Заниматься с ребенком в начале дня, а не вечером;
- Уменьшить рабочую нагрузку ребенка;
- Делить работу на более короткие, но более частые периоды;
- Перед началом занятий ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания;
- Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха;
- Посадить ребенка во время занятий рядом со взрослым;
- Договориться с ребенком о тех или иных действиях заранее;
- Давать короткие, четкие и конкретные инструкции;
- В середине занятия давать возможность подвигаться: попросить что-нибудь поднять, принести и т.д.
- Поощрять ребенка сразу, не откладывая на будущее;
- Отвлечь ребенка от капризов;
- Не приказывать, а просить;
- Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
- Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес свои извинения;
- Не читать нотации (ребенок все равно их не слышит);
- Заранее договориться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
- Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение;
- Расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения дома, в группе детского сада;
- Просить ребенка вслух проговаривать эти правила;

- Хвалить за каждые проявления сдержанности, самоконтроля;
- Предоставить возможность выбора (другую в данный момент деятельность).

Рекомендации родителям

- В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку.
- Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах;
- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя»;
- Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребенка);
- 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 (раскрашивание);
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня;
- Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей;
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - прогулки, бег, спортивные занятия.