

## **Особенности режима и воспитания гиперактивных (двигательно расторможенных) детей в школьном возрасте и при подготовке к посещению школы**

Что же делать, если ребенку уже пора идти в школу или он уже ходит в школу - а у него остается расторможенность, неусидчивость, отвлекаемость. У таких подвижных и неусидчивых детей могут возникать серьезные проблемы в школе. Необходимо творчески и индивидуально применять основные воспитательные приемы и принципы, описанные в этих рекомендациях.

В тяжелых случаях гиперактивности с дефицитом внимания у ребенка с первого класса могут возникнуть проблемы с успеваемостью. Более сложные и тонкие приемы преодоления и предупреждения неуспеваемости более подробно изложены в рекомендациях «Обучение двигательно расторможенных (гиперактивных, неусидчивых) детей с недостаточностью(дефицитом) внимания (гиперкинетическое расстройство)». Необходимо периодически консультировать ребенка у невропатолога и выполнять его рекомендации. Прием определенных лекарств может помочь в улучшении поведения и успеваемости ребенка.

Важным является забота об общем состоянии здоровья ребенка, так как от него самым непосредственным образом зависит поддержание определенного уровня работоспособности, необходимого для успешного обучения в школе.

Обеспечьте ребенку хороший ночной сон - в случае его нарушений и проблем с укладыванием ребенка читайте специальные рекомендации доктора Биттерлиха.

Выработайте и соблюдайте режим дня. Будьте последовательны. Установите режим дня и расписание занятий ребенка, включая специальные периоды времени, выделенные для просмотра телевидения, приготовления домашних заданий, игр, выполнения работ по дому и приему пищи. Нарушения режима дня нужно свести к минимуму. Однако в тех случаях, когда нарушения неизбежны, постарайтесь заранее предупредить ребенка о предстоящем изменении в расписании. Старайтесь не допускать, чтобы ребенок бесцельно шатался по дому или на улице без дела.

В семье необходимо сохранять доброжелательную обстановку, проявлять терпение, заботу и мягкое руководство деятельностью ребенка. Забота и правильная организация деятельности оптимизирует развитие ребенка, предотвращает отклонения или осложнения в развитии его психики.

Дошкольное обучение и развитие ребенка должны проходить в игровой форме и быть согласованы с ритмом работы его мозга. Особое внимание необходимо уделять занятиям, способствующим подготовке ребенка к школе (чтению, рисованию, раскрашиванию, конструированию и пр.).

В первых классах школы надо внушать таким детям понимание необходимости дисциплины и умение себя сдерживать. При ответах на вопросы учителя возбудимых детей необходимо удерживать от преждевременных, торопливых и недостаточно обдуманных ответов. Следует научить его делать паузу (согласовав это с учителем) для обдумывания предстоящего ответа.

Если к 11 - 13 годам двигательная расторможенность остается, как черта характера, и сопровождается непрекращающейся деятельностью, повышенной общительностью, стремлением к лидерству - строгая опека и ограничения по отношению к такому ребенку, необходимые ему в дошкольном возрасте, окажут противоположный - отрицательный эффект - ребенок может полностью выйти из под вашего контроля.

Необходимо постараться направить самостоятельную энергию ребенка в полезном для него и вас направлении. Помочь в этом могут спортивные игры, различные общественные поручения в школе, основанные на доверии (но при строгом контроле).

Если ребенок не конфликтует со сверстниками и их мнение для него что-то значит, то можно использовать такой педагогический прием, как обсуждение его неправильного

поведения другими детьми в классе (под контролем учителя). Однако, не следует перегружать ребенка занятиями в различных кружках и студиях, особенно в таких, где значительны нагрузки на память, внимание, вероятно физическое переутомление, а также если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

### **Принципы питания**

Избегайте пищи и напитков, содержащих значительное количество пищевых (химических) добавок. Многочисленные исследования указывают на то, что существует связь между трудностями в концентрации внимания у детей и пищевыми (химическими) добавками в обработанной пище. Результаты одного из исследований показали, что поведение больше чем половины группы гиперактивных детей заметно ухудшилось после того, как в их пищу стали добавлять искусственные красители, консервирующие средства и вкусовые вещества. После того, как химические добавки устранили, поведение детей улучшилось. Несмотря на то, что некоторые специалисты не согласны с ролью, которую играют искусственные добавки по отношению к трудностям в концентрации внимания у детей и гиперактивности, можно не сомневаться, что ничуть не повредит и даже может принести пользу устранение химических добавок из рациона вашего ребенка, насколько это возможно.

Попробуйте ограничить содержание сахара в пище. Мнения о неблагоприятном влиянии большого количества сахара на поведение противоречивы. Однако многие ученые считают, что родителям следует подумать о том, чтобы сократить потребление сахара их ребенком. Некоторые исследования показали, что включение в пищу детей, чувствительных к воздействию сахара, пищи с высоким содержанием белка, блокирует воздействие сахара. Таким образом, если ваш ребенок любит и часто ест сладкие блюда, такие как пирожки, оладьи и блины с вареньем, то одновременно с их приемом включите в его пищу продукты, богатые белком, вроде кефира, яиц или сыра.

Не рекомендуются: 1) шоколад, какао, кофе, тонизирующие напитки - кока-кола, пепси-кола; 2) щавель, шпинат, зеленый горошек 3) печень, почки, мозги, избыток жиров; жареные, острые блюда, крепкий бульон.

### **Как направить двигательную энергию ребенка в нужное русло**

Обычно двигательная расторможенность сочетается с неспособностью длительно сосредотачивать внимание на предмете учебы, отвлекаемостью. Воспитательной мерой для уменьшения или предотвращения двигательной расторможенности является приучение ребенка к соблюдению общепринятого для детей режима дня с правильным чередованием умственной нагрузки и физической разрядки. Полезен домашний труд с ритмичным повторением одних и тех же движений (мытьё полов, посуды, работа на огороде) или однообразные физические упражнения (плавание, спортивная гребля или просто катание на лодке с веслами, бег, бег на лыжах и коньках, в меньшей степени спортивные танцы и аэробика), что приводит к успокоению перевозбужденной нервной системы. Впрочем, к каждому случаю следует подходить индивидуально и проверять, действительно ли конкретный вид деятельности или физкультура и спорт успокаивают ребенка. Не всегда попытки с помощью усиленных спортивных занятий "сбросить" излишнюю энергию реактивных детей приводят к успеху. Их реактивность может не уменьшиться, а переутомление может оказаться чрезмерным. С другой стороны, при удачном выборе подходящего вида спорта и тренера ребенок именно из-за повышенной энергии может добиться в нем больших успехов. Однако, следует избегать тех видов спорта, при занятиях которыми ребенок может получить черепно-мозговую травму.

### **Что делать с неусидчивостью**

Одновременно с борьбой с расторможенностью - необходимо пытаться приучать ребенка к усидчивости. В середине учебы или другого полезного занятия ребенок может неожиданно "вспомнить", что ему надо еще куда-то бежать, что-то срочно делать - тогда ему надо сказать: "Сиди, доделай до конца" и если он не поймет - заставить его оставаться за столом и доделать намеченное дело. При этом надо ему напомнить то, что,

конкретно он должен доделать, чтобы он видел близкую конечную цель своего задания. Если ребенок будет видеть «близкий финиш», то он сможет собрать свои силы, сдерживать свою энергию и только после окончания задания сделать перерыв. Конечно, при этом запланированная длительность выполнения задания до перерыва должна соответствовать возрасту ребенка и быть тем меньше, чем выше гиперактивность. В результате усидчивость станет для ребенка привычкой не только дома, но и в школе - он сможет усидеть за партой весь урок, а школьной перемены ему хватит, чтобы набегаться "всласть".

### **Воспитание устойчивого внимания**

Расторможенный ребенок часто отвлекается - необходимо воспитывать устойчивое внимание. Самая ранняя и простая рекомендация для этого: не следует отвлекать ребенка тогда, когда он сосредоточенно занят учебой или какой-либо развивающей игрой или полезным делом. При занятиях с ребенком нельзя отвлекаться и тому взрослому, кто занимается с ним. Следует помнить, что, отвлекаясь, родители учат отвлекаться и ребенка. И если мать занимается с таким ребенком, а бабушка отвлекает его вопросами, то вся работа по воспитанию устойчивого внимания идет насмарку.

С 5-ти лет и старше устойчивое внимание должно уже быть не случайным, а "произвольным" - то есть осуществляться за счет воли ребенка, которая заставляет ребенка усердно сосредотачивать внимание на том, что для него не очень интересно, но "надо". Например, он хочет играть, но несмотря на свое нежелание выполняет просьбу родителей посмотреть, чтобы не сбежало поставленное на плиту молоко и т.д.

### **Способы, с помощью которых вы можете помочь ребенку лучше концентрировать внимание в процессе учебы:**

Внесите элемент развлечения в занятия ребенка. Включайте следующие развлекательные элементы в максимально большое количество занятий вашего ребенка: подвижные игры, разнообразие, цвет, телесный контакт и др. Занимаясь, например, правописанием или иностранным языком, пусть ребенок пишет слова цветными мелками или фломастером на пластиковых или картонных карточках, а не просто повторяет их вслух. Карточки можно использовать для заучивания и повторения.

Во время занятий периодически дайте ребенку выход для его внутренней энергии. Чтобы не истощалось внимание ребенка во время учебных занятий, делайте перерывы. Во время перерыва включайте веселую музыку и вместе с ребенком танцуйте или занимайтесь физическими упражнениями. Более старший школьник должен сам делать регулярные перерывы во время учебных занятий. Во время перерыва необходима двигательная разрядка - поотжиматься от пола, «покачаться» на турнике или помочь по дому - вымыть посуду, сбежать в магазин за хлебом и т.д. Если по каким-либо причинам возможность для такого рода «массивной» двигательной разрядки ограничена - например, ребенок долго должен сидеть за партой в школе - двигательная разрядка может быть ограничена малозаметными движениями руками. Чтобы двигательно расторможенный ребенок (особенно такой, который все время стремится двигать и что-то делать руками и ногами) мог долго выдерживать неподвижное положение во время устных учебных занятий дайте ему что-нибудь в руки. Например, дайте ему мячик из губчатой резины, клубок разноцветной шерсти или цветной шнурок для обуви, которые ребенок сможет сжимать или крутить в руках пока работает. Более старший ребенок может использовать ручной эспандер, сжимая и разжимая его. На Востоке люди снимают возбуждение и концентрируют внимание, перебирая четки.

При выполнении домашних занятий можно разрешить расторможенному ребенку делать периодические краткие перерывы в занятиях в те моменты, когда двигательная неподвижность становится невыносимой для него. Можно договориться с ребенком о возможности для него не на долго отпрашиваться, чтобы пойти попить воду на кухню, погладить кошку, хомячка, выглянуть на балкон и т.д

Тренировка концентрации внимания с помощью специальной рамки. Вырежьте из картона

рамку, похожую на рамку для картины и поместите ее на "место внимания" на столе вашего ребенка. Скажите ему, чтобы он иногда смотрел внутрь рамки, делая домашнюю работу. Это поможет ребенку сконцентрироваться.

Составьте список. Составьте список заданий, которые должен выполнить ваш ребенок, чтобы он сам помечал их и вычеркивал, когда они выполнены, и прикрепите его на видном месте. Таким образом, вам не придется повторять указания. Если задания не выполняются, спокойно посоветуйте ребенку пойти и проверить список.

### **Эмоции, наказания и поощрения**

Расторможенность гипердинамического ребенка проявляется и в чувствах, эмоциях. Его нужно настойчиво учить сдержанности - пусть его эмоции будут проявляться хоть и бурно, но не грубо - в рамках дозволенного. Не надо постоянно одергивать ребенка - действуйте на него собственным примером спокойного выдержанного отношения к ребенку и окружающим, периодически спокойно объясняйте ему в чем он не прав и внушайте ему необходимость правильного поведения.

1. Строго выполняется система поощрений и наказаний: если ребенок знает, что перед началом долгожданного фильма он должен убрать разбросанный конструктор или вещи в комнате или вымыть за собой посуду, но не успел и не сделал этого - но однако включил телевизор - надо выключить телевизор и не включать его, пока ребенок не сделает то, что надо. Если при этом ребенок торопится и выполняет поручение кое-как, то надо заставлять переделывать как надо, даже если это повторяется несколько раз. В семье в таком случае недопустимы какие-либо разногласия - семья выступает как один человек, требования всех его членов едины. Если так не получается, то только один родитель принимает решения и вплотную занимается ребенком (лучше, если отец - сыном, а мать - дочерью). Другой родитель, бабушки и дедушки либо во всем его поддерживают, либо вообще временно исключаются из воспитательного процесса (разводиться для этого не требуется). Вместе с тем установлено, что при воспитании гиперактивного ребенка поощрение «нормального» поведения более эффективно, чем наказание за неправильное поведение,

В случае серьезного проступка нельзя бить ребенка или кричать на него. Самое сильное для расторможенного ребенка наказание - это усадить его на стул или диван в углу комнаты подальше от окна и заставить просидеть на месте без книг, телевизора или какого-либо дела положенное время (можете поставить перед ним часы и указать сколько он должен сидеть на одном месте). Ребенок будет "ныть", извертится и искрутится, но такое наказание запомнит надолго. Конечно, в случае серьезного проступка ребенка постарше - с ним необходимо и серьезно поговорить, не скрывая вашего волнения по поводу его будущего, стараясь, чтобы ребенок тоже "расчувствовался", может быть даже пожалел вас (все зависит от ситуации).

2. Выбирайте моменты, когда требуется стоять на своем. Специалисты по детскому развитию часто рекомендуют игнорировать ребенка, если его поведение вам не нравится. В конце концов ребенок заметит это и изменит поведение, потому что из-за этого на него не обращают внимания. Фокус заключается в том, чтобы всегда обращать внимание на ребенка, когда он прекращает вести себя так, как вам не нравится, и начинает вести себя по-другому.

3. Постарайтесь избегать скандалов. Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Есть простой способ смягчить эти расстройства. Нужно удалиться куда-нибудь на то время, когда у ребенка возникает вспышка гнева. Если ребенок пойдет следом за вами в другую комнату, закройте дверь в ванной или спальне, так, чтобы он не мог добраться до вас. Когда ребенок увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, его раздражение быстро пройдет. Таким образом, можно дать понять ребенку, что он должен сам успокоиться, и вы увидите, что это в действительности происходит.

4. Похвалите ребенка за старания. Проявляйте терпение по отношению к своему невнимательному ребенку. Вполне возможно, что он старается изо всех сил. Многим

детям трудно начать выполнение задания и продолжать трудиться. Это поведение, которое не поддается контролю с такой уж легкостью и которое они не могут исправить лишь потому, что вы постоянно говорите им об этом.

5. Используйте метод поощрения. Мотивация поступков ребенка с чрезмерной активностью и неустойчивым вниманием хорошо регулируется системой поощрения. За правильное поведение или выполнение какой-либо задачи ребенок может получить вознаграждение в виде дополнительного часа просмотра телевизионной программы или порции вкусной пищи. При использовании этих методов следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать возможностям ребенка, а вознаграждение должно осуществляться незамедлительно. Если ребенок не получает положенного ему вознаграждения в течение трех недель, ему трудно осознать, почему он старался вместо неправильных действий совершить что-то хорошее.

6. Будьте осторожны в отношении критических замечаний. Если даже ваш ребенок не слишком хорошо справляется с задачей или ведет себя не идеально, постарайтесь все-таки похвалить его. Так, если на обувание ему понадобится 30 минут, постарайтесь избегать таких выражений, как: "Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!" Вместо этого попробуйте сказать: "Ну вот, теперь ты, наконец, надел ботинки. Я был уверен, что ты справишься с этим. Но давай посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее". Не забудьте в будущем, когда он быстро наденет ботинки, сказать ребенку, что он справился с задачей и похвалить его.

#### **Как правильно общаться с невнимательным и (или) гиперактивным ребенком**

Не задавайте «наводящих вопросов», а выражайте свои мысли прямо. Возьмите привычку пользоваться утверждениями, а не вопросами. Гораздо проще для ребенка выполнить короткую серию команд. Например, не надо спрашивать: "Ты что, не можешь найти свою куртку?". Вместо этого говорите: "Найди свою куртку, принеси сюда и покажи мне". Будьте кратки и конкретны. Давайте ребенку конкретные указания. Если вы просите ребенка что-то сделать, давайте ему простые и краткие инструкции. Если ваши указания выходят за пределы одного предложения, они считаются слишком длинными для детей с неустойчивым вниманием. Вместо того, чтобы говорить ребенку, что не надо делать, говорите ему, что он должен сделать. Не говорите: "Убери ноги со стула". Вместо этого скажите: "Опусти ноги на пол". В противном случае ваш ребенок может убрать ноги со стула, но он может положить их, например, на книжную полку.

Смотрите в глаза ребенку. Чтобы улучшить контакт со своим невнимательным ребенком, всегда смотрите ему в глаза, прежде чем заговорить.

#### **Что делать, если отвлекаемость и дефицит внимания ранее у ребенка не отмечались и появились впервые?**

Стоит отметить, что иногда сверхподвижность и нарушение внимания могут наблюдаться у детей, которые попали в сложную эмоциональную ситуацию, переживают депрессию или схожие с ней тревожные и угнетенные состояния. В отличие от взрослых, которые в момент стресса чаще всего начинают вести себя заторможенно и пассивно, дети, наоборот, выглядят перевозбужденными и чересчур активными. Нередко реакцией ребенка на такие сложные ситуации, как развод родителей, смерть одного из них, отрыв от семьи, становится поведение, внешне схожее с синдромом гиперактивности: та же повышенная двигательная активность, неусидчивость, отвлекаемость. Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, нужно найти истинную причину его тревоги и страхов и направить основные усилия на ее устранение. Что именно может помочь в борьбе с существующими проблемами (специальное медикаментозное лечение, назначенное психоневрологом, или занятия с психотерапевтом, а может быть, и то и другое), в каждом конкретном случае должен решать врач. В случае удачного разрешения проблем, которые беспокоят малыша, гиперактивность исчезнет сама собой, как исчезает высокая температура, когда проходит воспаление.

Посоветуйтесь с учителем. Если ваш ребенок отвлекается только в школе, то это может

быть обусловлено педагогическими проблемами во взаимоотношениях ребенка со сверстниками, с учителями. Вам необходимо встретиться и обсудить эти проблемы с учителем (классным руководителем), школьным психологом.

Проверьте домашние источники стресса. Если трудности случаются только дома, они могут быть реакцией на источники домашних стрессов. Если вы наблюдаете стремление отвлечься, излишнюю активность и импульсивность в вашем ребенке, а в вашей семье в это время назревает развод, такое поведение может быть только временным. В этом случае нужно проводить больше времени с ребенком, что даст ему возможность выразить свои чувства по отношению к вам.

Источник: рекомендации доктора Биттерлиха, зарубежных и российских психологов по воспитанию и коррекции различных отклонений в поведении и психике ребенка.