

Государственное учреждение образования  
«Специальный детский сад № 3 г. Волковыска»

Гиперактивный ребенок.  
Взаимодействие воспитателей с гиперактивными детьми.

Круковская И.С.  
педагог-психолог  
первой квалификационной  
категории

Синдром гиперактивности у детей - очень распространенное поведенческое и эмоциональное нарушение у детей. Синдром гиперактивности сразу заметен на фоне окружающих. Ребенок ни минуты не сидит на месте, постоянно находится в движении, никогда не доводит дело до конца, бросает и тут же принимается за другое. Симптомы наблюдаются у 3-5% детского населения.

Часто детей с симптомами этого заболевания называют гиперактивными. Болезнь у детей до года встречается реже, чем у младенцев. Гиперактивность у детей до года имеет индивидуальные признаки. Синдром гиперактивности у детей выражается в завышенной подвижности. Ребенок не способен усидеть на месте, постоянно крутится, сейчас он занимался одним делом, через минуту – другим, а потому не удивительно, что все остается незавершенным. Ребенок с признаками гиперактивности постоянно находится в движении, когда к нему обращаешься, кажется, не слышит или не обращает внимание. Из-за неусидчивости плохо воспринимает материал, слабо обучается.

Гиперактивность, (синдром дефицита внимания) в раннем возрасте сопровождаются проявлениями непокорности и непослушания. Такие дети не выполняют общепринятые правила поведения, постепенно формируя протестные формы поведения. Поскольку окружающие не воспринимают их такими, какие они есть, дети испытывают постоянный психологический дискомфорт. При отсутствии адекватной коррекции у такого ребенка формируются деструктивные расстройства поведения, носящие антисоциальный характер, часто сочетающиеся с тревожно-депрессивными аффективными расстройствами.

Гиперактивность - это скорее исторически сложившееся название для целой группы различных видов расстройств внимания, которые не обязательно должны сопровождаться моторным беспокойством. Это расстройство внимания, которое всегда сопровождается ярко выраженными моторным и эмоциональным беспокойством, повышенной импульсивностью. Это расстройство внимания в той или иной степени при полном отсутствии элементов беспокойства.

Невзирая на постоянное движение, в котором ребенок находится, у него имеются некоторые нарушения координации: неуклюж, неловок в движении, постоянно роняет предметы, часто падает, ломает игрушки. Тело гиперактивных малышей постоянно в царапинах, ссадинах, синяках и шишках, но выводов из этого они не делают и вновь набивают шишки.

Характерными чертами в поведении являются рассеянность, негативизм, неусидчивость, невнимательность, частые смены в настроении, упрямство, вспыльчивость и агрессивность. Такие дети часто оказываются в центре разворачивающихся событий, так как они самые шумные. Гиперактивным детям весьма свойственна импульсивность, ребенок постоянно что-то делает, не подумав, отвечает на задаваемые вопросы невпопад, перебивает окружающих. Во время игр со сверстниками не следует правилам, из-за чего с участниками возникают конфликтные ситуации.

Гиперактивный ребенок не понимает задания, с трудом усваивает какие-либо новые навыки. Довольно часто самооценка гиперактивных детей занижена. Ребенок не умеет расслабляться в течение дня, успокаивается лишь во время сна.

Зачастую днем такой ребенок не спит даже в младенческом возрасте, ночной же сон у него весьма беспокойный. Такие дети привлекают к себе внимание, находясь в

общественных местах, поскольку все время что-то трогают, хватают, не слушают своих родителей.

#### Причины гиперактивности:

Существует множество мнений по причинам проявления у детей гиперактивности. Наиболее распространенные из них:

- генетическая предрасположенность (наследственность);
- биологические (родовые травмы, органические повреждения мозга малыша во время беременности);
- социально-психологические (алкоголизм родителей, микроклимат в семье, условия проживания, неправильная линия воспитания).

Несмотря на выше перечисленное, гиперактивные дети интеллектуально развиты, о чем говорят результаты многочисленных тестирований, но им необычайно сложно сосредоточиться, организовать собственную работу.

Гиперактивный ребенок с нарушением внимания не может довести выполнение задания до конца, он несобран, не может сосредоточиться на неоднократно повторяющейся деятельности, не приносящей сиюминутного удовлетворения, часто переключается с одного занятия на другое.

Гиперактивность значительно уменьшается или вовсе исчезает к подростковому возрасту, но импульсивность и нарушения функции внимания, как правило, сохраняются до взрослого возраста.

Многие из так называемых "беспокойных" детей, демонстрирующих похожую на гиперактивность клиническую картину, оказываются подвержены совершенно другим расстройствам, не связанным с проблемами внимания.

Примерами таких типичных расстройств могут являться:

\* Различные физиологические расстройства сна, питания; дисфункция щитовидной железы и т.д.

\* Проблемы замедленного и несбалансированного развития различных сенсорных систем, что очень затрудняет адаптацию ребёнка в окружающей среде.

Например, дети с очень высоким порогом болевой чувствительности часто очень драчливы, а дети с проблемами развития вестибулярного и опорно-двигательного аппарата не могут "усидеть" на одном месте и, как правило, отстают от других детей в овладении моторными навыками.

\* Эмоциональные расстройства. Например: повышенная тревожность, различные виды депрессивных состояний, посттравматические реакции на изменения в окружающей среде (например: болезни или смерть близких, развод родителей, переезд на новое место жительства и т.д.).

Именно из-за особой сложности и неоднозначности клинической картины, важно провести тщательное психоневрологическое обследование ребёнка и, ни в коем случае, не прибегать к медикаментозному самолечению.

В связи с тем, что выделить функцию внимания "в чистом виде" из всего спектра психических процессов очень сложно, измерение и установление границ расстройства внимания на практике являются достаточно условными. И если у ребёнка имеется какая-либо из проблем внимания, то это отрицательно сказывается на всех умственных и эмоциональных процессах, свойственных детскому организму, а также часто сопровождается различными отрицательными формами поведения, в том числе и гиперактивностью.

При изучении проблемы внимания исследуются 4 основных параметра:

\* Способность концентрации внимания, которая, в свою очередь, подразделяется на автоматическую способность концентрации внимания (непроизвольное внимание) и осознанно управляемую (произвольное внимание).

При этом, важной характеристикой является способность не только включения внимания, но также и его отключения. Детям с проблемами отключения внимания трудно переходить от одного задания к следующему. Особенно трудно в будущем для таких детей переписывать с доски.

\* Способность удержания внимания в течение времени.

\* Способность выборочного внимания.

Здесь речь идёт о способности ребёнка изменять интенсивность внимания в соответствии со степенью важности принимаемой им информации.

\* Состояние развития системы слежения и контроля.

Достаточно развитая система слежения и контроля позволяет ребёнку принимать взвешенные и верные решения в различных конфликтных ситуациях, быть достаточно гибким в использовании ресурсов внимания (концентрация, рассеивание и раздвоение и др.), в соответствии с изменением ситуации.

Все перечисленные параметры внимания очень зависимы от степени мотивации ребёнка и от его эмоционального и физического состояния (голод, усталость и т.п.)

Появившиеся в последние годы компьютерные методики (TOVA, CPT), несмотря на их относительную объективность, ограничены в своих возможностях, так как позволяют измерять только один из параметров внимания (устойчивость внимания во времени), при этом измерение находится под влиянием других неконтролируемых переменных. Самая же главная проблема этих методик состоит в том, что около 40% проблемных детей по ним не "улавливаются". В связи с отсутствием достаточно достоверных средств компьютерной диагностики, врачи и психологи, как и прежде, вынуждены использовать для диагностирования ADHD и ADD различного рода опросники, которые достаточно субъективны, и основаны на различных косвенных признаках.

Специалистам необходимо получить достаточно полную и объективную историю развития ребёнка, поэтому к опросу подключаются как сами дети, так и их родители, педагоги, детский врач и др. Для правильной диагностики гиперактивности важно, чтобы одинаковые симптомы данного нарушения проявлялись как дома, так и в дошкольном учреждении, во время посещения ребёнком детских кружков и пр. Поэтому так важно единство мнений всех участников опроса.

Примерный перечень 2-х групп типовых симптомов, по которым проводится диагностика детской гиперактивности.

Симптомы I -ой группы:

1. Ребёнок часто не обращает внимания на детали, делает нелепые ошибки при выполнении заданий.

2. Он не может сосредоточиться на задании или на игре, требующих длительного внимания.

3. Часто не слушает, когда к нему обращаются.

4. Ребёнок не следит за данными ему указаниями, не заканчивает начатое занятие.

5. Он часто несобран, неорганизован.

6. Часто избегает или даже отказывается выполнять задания, требующие повышенного внимания и умственного напряжения.

7. Часто путает расписание, забывает приносить на занятия необходимые школьные принадлежности, тетради, книги.

8. Ребёнок легко отвлекается от выполнения задания, реагируя на все, что происходит вокруг него. 9. Часто забывает выполнять каждодневные процедуры (например, личной гигиены).

Симптомы II-ой группы:

1. Ребёнок часто и нервно двигает руками и ногами, не может спокойно сидеть на стуле (ёрзает).

2. Часто встаёт и ходит по классу.

3. Много и бесцельно бегает, забирается без необходимости на высокие предметы и объекты (деревья, забор, столбы и т.п.).

4. Совершенно не способен играть тихо.

5. Ребёнок ведёт себя так, как- будто к нему "приделан моторчик" ("шило в попе").

6. Чрезмерно разговорчив.

7. Часто отвечает поспешно и необдуманно, не дожидаясь окончания вопроса.

8. Ребёнок не способен стоять в очереди и спокойно ждать.

9. Часто "врывается" без разрешения в разговор взрослых или игру других детей.

Если, по результатам опроса, у ребёнка обнаружены 6 симптомов из первой группы и 3 из второй, то ему можно поставить диагноз – расстройство внимания с элементами гиперактивности.

Если же обнаруживаются только 6 симптомов из первой группы, то ребёнку ставится диагноз – расстройство внимания без элементов гиперактивности.

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.

2. Не слушает, когда к нему обращаются.

3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.

4. Испытывает трудности в организации.

5. Часто теряет вещи.

6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.

7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.

2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).

3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.

4. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.

2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.

3. Плохо сосредоточивает внимание.

4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).

5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других –нет, на одних уроках он успешен, на других –нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, можно предположить, что ребенок гиперактивен.

Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: «Импульсивность – особенность поведения человека (в устойчивых формах – черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все «за» и «против», он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях».

#### Признаки импульсивности (анкета) Импульсивный ребенок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).

2. У него часто меняется настроение.

3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.

4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.

5. Обидчив, но не злопамятен.

6. Часто чувствуется, что ему все надоело.

7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.

8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.

9. Нередко отвлекается на занятиях.

10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.

11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.

12. Может наругать родителям, воспитателю.

13. Временами кажется, что он переполнен энергией.

14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.

15. Требуя к себе внимания, не хочет ждать.

16. В играх не подчиняется общим правилам.

17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.

18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.

19. Любит организовывать и предводительствовать.

20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2–3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15–20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7–14 о средней, 1–6 баллов о низкой.

Гиперактивному ребенку требуется постоянная поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому следует продумывать все поручения, которые даются ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься

этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Необходимо также позаботиться о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным, не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, а там, где ребенок мог бы заниматься без помех. В ходе выполнения заданий желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному ребенку.

Если ребенок в чем-то неправ, не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Как уже отмечалось выше, требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кого-либо» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две - четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

Рекомендации по устранению проблем расстройства внимания у детей дошкольного возраста:

1. Необходимо прежде всего понять проблему, принять ребенка таким, какой он есть и не сердиться на него.

2. Должны осуществляться постоянная и оперативная связь между семьей и дошкольным учреждением, а также оказание систематической помощи ребёнку в выполнении заданий.

3. Рекомендовать родителям обратиться за консультацией к медикам в случае необходимости подключить медикаментозное лечение.

4. Консультации и психотерапевтические занятия с целью коррекции поведения ребёнка.

5. Проведение систематических занятий по улучшению навыков ребёнка в обучении, по развитию у него памяти и внимания.

### Работа с гиперактивностью у детей

При взаимодействии с гиперактивными детьми педагоги испытывают много трудностей:

1. одни жестко борются с непослушанием;
2. другие «опускают» руки;
3. третьи, слыша постоянные упреки, начинают винить ребенка что он такой, а то и себя и впадают в депрессию.

Во всех этих случаях педагогам необходимо выработать последовательную и оптимальную линию поведения.

Если педагоги встретят родителей позитивной информацией, то на смену напряженного состояния придет чувство радости и гордости.

Рекомендации:

Метод «карточки-переписки», который заключается в обмене между педагогом и родителями заранее подготовленными карточками, где в позитивной форме подается информация о ребенке.

Советы:

- Постоянство и единство требований
- Чаще хвалите за успехи
- Указания должны быть краткими и конкретными
- Рассказывайте заранее о дальнейших действиях
- Соблюдайте четкий распорядок дня.

Рекомендации педагогам (по Заваденко Н.Н.):

1. Для организации деятельности ребенка используйте простые средства – планы занятий в виде пиктограмм, памятки, графики, часы со звонком.

2. Используйте поощрения: например, если ребенок с гиперактивностью и дефицитом внимания спокойно вел себя на занятии, не мешал другим детям, выполнял задание, не отвлекаясь, разрешите ему на прогулке дополнительно поиграть в подвижные игры.

3. Задания, которые даются ребенку, не должны быть слишком сложными и состоять из нескольких звеньев. Не стоит давать ребенку более одного указания за один раз.

4. Прежде, чем поручить ребенку что-либо сделать, тщательно взвесьте. Сможет ли он это выполнить. Не ожидайте, что он сразу хорошо выполнит поручение.

5. Помогайте ребенку начать выполнять задание, так как начало для него – самое трудное.

6. Обеспечьте для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью возможность быстрого обращения за помощью. Выполняя задание, гиперактивные дети часто не понимают, что и как они делают. Не ждите, пока деятельность ребенка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу.

7. Чаще давайте ребенку возможность принимать на себя ответственность. Например, ребенок должен помочь педагогу подготовить пособия для занятий.

8. Придерживайтесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребенка.

9. Используйте систему своеобразной «скорой помощи» при общении с гиперактивным ребенком:

- предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность);
- задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить),
- повторить действия ребенка;
- не приказывать, а просить (но не заискивать);
- выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
- 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 не стало принес извинения;
- не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

### Особенности проведения занятий:

- четкая, повторяющаяся структура занятий;
- неизменное расположение предметов в зале;
- введение временного лимита на выполнение задания;
- соблюдение детьми норм и правил поведения в группе;
- введение системы наказаний и поощрений. Наказанием может служить выбывание из игры на "скамью запасных", лишение роли лидера и т. д. В качестве поощрений могут служить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, ведущая роль в игре и т. д.

- соблюдение правил начала и окончания занятий. Начало занятия должно включать специфическое (оригинальное) групповое приветствие, затем это может быть прослушивание определенной мелодии, обсуждение прошлого занятия, постановка задач текущего занятия. Окончание занятия содержит

интегративные упражнения (групповое обсуждение занятия, тематические рисунки), придуманное вместе и канонизированное групповое прощание.

- неизменное расположение предметов в зале;
- введение временного лимита на выполнение задания;
- соблюдение детьми норм и правил поведения в группе;
- введение системы наказаний и поощрений. Наказанием может служить выбывание из игры на "скамью запасных", лишение роли лидера и т. д. В качестве поощрений могут служить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, ведущая роль в игре и т. д.

- соблюдение правил начала и окончания занятий. Начало занятия должно включать специфическое (оригинальное) групповое приветствие, затем это может быть прослушивание определенной мелодии, обсуждение прошлого занятия, постановка задач текущего занятия. Окончание занятия содержит интегративные упражнения (групповое обсуждение занятия, тематические рисунки), придуманное вместе и канонизированное групповое прощание.

Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций. Он является базовым для дальнейшего развития. Двигательные методы не только создают некоторый потенциал для будущей работы, но и активизируют, восстанавливают и подстраивают взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности.

Очевидно, что актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т. д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями. Последующее включение когнитивной коррекции, также содержащей большое число телесно-ориентированных методов, должно происходить с учетом динамики индивидуальной или групповой работы.

### Как играть с гиперактивными детьми?

Внимание:

- «найди отличие»

- «запомни игрушку и опиши ее»

- «запрещенное движение» - определяется запрещенное движение, которое нельзя повторять. Взрослый быстро показывает разные движения, а ребенок должен успеть повторить все, кроме запрещенного.

- Найди среди множества игрушек те, которые украшены красным цветом; с желтыми глазками; медвежат и т.д.

Контроль двигательной активности:

- «море волнуется»

- «разговор с руками» - обведи ручки, раскрась, и договорись с ними, чтобы они слушались хозяина. Ручки очень хорошие, но иногда непослушные.

- «передай мяч» - быстро передается из рук в руки мяч. Цель - постараться не уронить мяч.

Контроль импульсивности:

- «говори!» - задается вопрос, отвечать можно после того, как скажут: «говори!».

- «съедобное - несъедобное» - игра с мячом. Перечисляются разные предметы: если съедобное - лови, несъедобное - прячь руки.

- «сиамские близнецы» - два человека встают спина к спине, сцепившись руками, и пробуют походить в разных направлениях, попрыгать, что-то взять. Важно умение договориться.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

1. 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.

2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (*Окрики возбуждают ребенка<sup>1</sup>.*)

4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).

7. Поддерживайте четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

8. Избегайте по возможности скоплений людей на прогулках, экскурсиях, так как это оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — прогулки, бег, спортивные занятия.

12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

#### АНКЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГА

- имеет незаконченные проекты;
- отличается нарушением устойчивого внимания (не может долго сосредотачиваться на интересном занятии);
- слышит, когда к нему обращаются, но не реагирует на обращение;
- с энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его;
- имеет трудности в организации (игры, учебы, занятий);
- часто теряет вещи;
- избегает скучных задач и таких, которые требуют умственных усилий;
- часто бывает забывчив;
- ерзает, не может усидеть на месте;
- проявляет беспокойство (барабанит пальцами, постоянно двигается, даже сидя);
- мало спит, даже в младенчестве;
- находится в постоянном движении (с «мотором»);
- очень говорлив, отвечает до того, как его спросят;
- не способен дождаться своей очереди;
- часто вмешивается, прерывает;
- резкие смены настроения;
- не может отложить вознаграждение (сразу и сейчас же);
- не подчиняется правилам (поведения, игры);
- имеет разный уровень выполнения заданий (на одних занятиях спокоен, на других – нет).

#### 20 способов успокоить ребенка:

Если ребенок носится без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите – поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть.

1. Малыша попросите вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.

2. Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде “День” ребенок прыгает, играет. А по команде “Ночь” притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете “Кошка идет!”. Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопать в ладоши или звонить в колокольчик. С детьми постарше поиграйте в “Море волнуется”.

3. Шторм-штиль. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но “штиль” – это тихие, плавные движения, шепот. Что такое шторм, думаю, не надо объяснять.

4. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу “выключится”. Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: “уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)”. Пусть ребенок выполняет команды.

5. Предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с

ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предложением, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.

6. Предложите ребенку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киты можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

7. Попросите ребенка закрыть глаза (если он согласится, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала. Например, когда третий раз прозвонит колокольчик. Или попросите ребенка что-то сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).

8. Попросите ребенка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

9. Попробуйте упражнение на чередования напряжения и расслабления. Например, можно двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки – это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).

10. Предложите игру. Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.

11. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте “малыша”. Возраст ребенка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку.

12. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.

13. Лучше еще крохой приучить ребенка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия (знаю, многие родители так делают). Если это объятие будет приятным, к 3-5 годам привычка останется. Поэтому расставьте руки и когда ребенок к вам прибежит крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.

14. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки.

15. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребенку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвонит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

16. Предложите игру “Капитан и корабль”. Капитан должен отдавать команды (“Направо”, “Налево”, “Прямо”), а корабль четко им следовать. Для ребенка постарше можно выбрать цель (например, доплыть в прихожую) и расставить в комнате препятствия (кегли, мягкие игрушки). Ребенок может выбрать любую из ролей.

17. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребенка. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения

(Например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву "А")

18. Попросите ребенка сесть на корточки и представить, что он мячик. Легонько хлопайте его по макушке и пусть малыш подпрыгивает. Ускоряйте и замедляйте хлопки, следя, чтобы малыш прыгал согласно задаваемому темпу.

19. Попросите малыша, носящегося по квартире, выполнять ваши задания (три раза подпрыгнуть, два раза сбегать на кухню и обратно, четыре раза спрыгнуть с дивана). Важно, чтобы активное задание сочеталось с необходимостью вести подсчет действиям. За каждое выполненное задание рисуйте малышу в альбоме цветок или машинку.

20. Предложите ребенку повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи.

Кроме достижения мгновенного эффекта, эти игры также помогут воспитанникам учиться себя контролировать. Важно быть терпеливыми и не терять самообладания, поскольку ребенок берет с вас пример, чувствует и отражает ваше собственное состояние.

## Игры для детей с СДВГ

### "Найди отличие"

Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

### "Ласковые лапки"

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

### "Броуновское движение"

Цель: развить умение распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает

дополнительное количество мячей. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в кругу.

### "Передай мяч"

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

### "Запрещенное движение"

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

### "Коршун"

Цель: развить внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми.

Воспитатель д/о надевает шапочку курочки и говорит, что все дети - "цыплята" живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или стульчиками. Затем "курочка" с "цыплятами" гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит: "Коршун" (предварительно с детьми проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в "курятник". После этого воспитатель выбирает другую "курочку" из числа играющих детей. Игра повторяется.

В заключение воспитатель д/о предлагает всем детям выйти из "курятника" и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. Можно предложить детям поискать "цыпленка", который потерялся. Дети вместе с воспитателем ищут заранее спрятанную игрушку - пушистого цыпленка. Малыши вместе с воспитателем д/о рассматривают игрушку, гладят ее, жалеют и относят на место.

С целью развития двигательных навыков можно усложнить игру следующим образом. Для того чтобы попасть в домик-курятник, дети должны не просто вбежать в него, а подползти под реечку, которая лежит на высоте 60-70 сантиметров.

### Литература:

1. Бубнова Т. Говорите только по делу! Методы работы с детьми с нарушениями внимания. - //Дошкольное образование, № 11, с. 6, 19-20

2. Мастюкова Е.М., Московкина А.Г. Воспитание в семье ребенка с нарушением внимания и гиперактивным поведением. - // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития, № 2. 2002, с. 41-51

3. Мониная Г.Б., Лютова-Робертс Е. К., Чутко Л. С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. Монография. — СПб.: Речь, 2007. — 186 с.

4. Павлова М. Гиперактивный ребенок - // Дошкольное образование, № 11, с. 6, 19-20

5. Пурышева С.В. Гиперактивные и медлительные дети. - // Основные направления и перспективы комплексной помощи семье и детям с отклонениями в развитии. — Череповец, 2002, с. 188 – 191.

#### Критерии гиперактивности (Е. Лютова, Г. Мониная):

##### Дефицит активного внимания

1. непослушатель, трудности удержания внимания
2. не слушает, когда к нему обращаются
3. с большим энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его
4. испытывает трудности организации
5. часто теряет вещи
6. избегает скучных, требующих умственных усилий заданий
7. часто забывчив

##### Двигательная расторможенность

1. постоянно ерзает
2. проявляет признаки беспокойства
3. спит меньше, чем другие дети
4. говорлив

##### импульсивность

1. отвечает не дослушав вопроса
2. не способен дождаться своей очереди
3. плохо сосредотачивается
4. не может дождаться вознаграждения
5. не может контролировать и регулировать свои действия
6. при выполнении заданий показывает разные результаты

Если до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, можно предположить о гиперактивности ребенка.

#### Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

##### Дефицит активного внимания:

1. Непослушатель, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

## Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегаёт, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

## Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведёт себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребёнок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, можно предположить, что ребёнок гиперактивен.

Часто взрослые считают, что ребёнок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги не обращают должного внимания на проявление у ребёнка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: «Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах - черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все «за» и «против», он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях».

## Признаки импульсивности (анкета) Импульсивный ребёнок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чём-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуете, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.

12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требуя к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2—3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15-20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7-14 о средней, 1-6 баллов о низкой.

Гиперактивные дети с синдромом дефицита внимания испытывают потребность в улучшении своего психологического состояния, и могут попасть в группу риска развития аддиктивных расстройств - наркотической и алкогольной зависимости, сексуального аддиктивного поведения и др. Многие из пациентов, не имея возможности подтвердить свою значимость социально приемлемыми способами (успехи в учебе, спорте), стремятся понизить уровень социальных контактов и занимают маргинальные социальные ниши, пополняя ряды криминальной среды.

Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Необходимо также позаботиться о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным – не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, а там, где ребенок мог бы заниматься без помех. В ходе выполнения заданий желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному ребенку.

Если ребенок в чем-то неправ, не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Как уже отмечалось выше, требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две - четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

