

Сопровождение гиперактивного ребенка в условиях ДОО и семьи

Как уже отмечалось, работа по сопровождению дошкольника с гиперактивностью должна проводиться комплексно. На первый план здесь выступает скоординированность всех участников процесса сопровождения, выработка единого подхода, одинаковое понимание сути проблемы. В ходе сопровождения необходимо объединять и правильно сочетать различные подходы (медицинский, психолого-педагогический, «родительский»). Необходимыми условиями успешности сопровождения ребенка с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью являются своевременность, последовательность и достаточная продолжительность оказываемой помощи. Взрослый должен быть готов к длительной работе, а не к быстрому результату, хотя при уравновешенном подходе первые результаты могут стать заметными достаточно скоро.

Необходимым моментом коррекции гиперактивности служит изменение окружения ребенка в детском саду и дома с целью создания благоприятных условий для преодоления отставания в развитии психических функций.

При работе с гиперактивными детьми воспитателю следует пользоваться следующими рекомендациями:

1. Не следует заставлять гиперактивного ребенка заниматься больше, чем он может. Например, если все дети могут продуктивно заниматься определенной деятельностью в течение 20 минут, а гиперактивный ребенок утомляется через 10 минут, то лучше включить его в другой вид деятельности (попросить полить цветы, сложить карандаши и т. д.). Если после этого он почувствует силы продолжить прерванную работу, то это вполне возможно.
 2. Во время занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы.
 3. Быть экспрессивным, театральным воспитателем: необычности в поведении педагога может помочь ребенку сконцентрировать внимание.
 4. Не требовать от ребенка большой аккуратности при выполнении заданий в начале коррекционного пути. Таким образом способствовать формированию чувства успеха. Дети должны получать удовольствие от выполненного задания, у них должна повышаться самооценка.
 5. Ребенка лучше посадить рядом с воспитателем: время от времени можно положить руку на плечо ребенка, так как любые тактильные ощущения помогают гиперактивным детям сконцентрировать внимание.
 6. Гиперактивным детям сложно быстро переключиться по требованию взрослого с одного вида деятельности на другой. По возможности выработать, например, конкретные правила поведения и работы. Эти правила обозначаются символами, пиктограммами и по мере необходимости предъявляются дошкольнику. С ребенком заранее обговаривается их содержание и область применения. Однако следует объяснить ребенку: если он нарушит правило — не все потеряно.
 7. Для более эффективной работы можно заранее обсудить с ребенком, что он сам себе хочет посоветовать при выполнении задания.
 8. Инструкции, которые воспитатель дает ребенку, должны быть очень конкретными и содержать не более 10 слов. Говорить недолго, четко дать задание, установить правила и последствия их выполнения и невыполнения.
 9. Гиперактивного ребенка необходимо чаще поощрять. Например, достаточно часто выдавать ему жетоны, которые в течение дня он может менять на награды (лучше не материальные): карандаши и т. д.
- По возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка. Прежде чем реагировать на неприятный поступок, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до десяти).
- Старайтесь быть рядом с ребенком, когда он выполняет какое-либо задание.

Программа коррекции в ДООУ может включать:

1. Создание положительной мотивации, ситуаций успеха.

Положительную мотивацию целесообразно создавать, организовывая игровую деятельность ребенка. Для решения этой задачи также может применяться «программа вознаграждения и поощрения» (И. П. Брызгунов, Е. В. Касатикова, 2001), включающая следующие моменты:

- *каждый день перед ребенком ставится определенная цель, которую он должен достичь;
- * усилия ребенка при достижении этой цели всячески поощряются;
- * в конце дня поведение ребенка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами;
- * при достижении значительного улучшения в поведении ребенок получает давно обещанное вознаграждение.

2. Обучение ребенка релаксации. Когда мы, проводя релаксацию,

просим любого ребенка закрыть глаза, то у него возникает физическая граница между собой и внешним миром. У детей с СДВГ граница между собственным восприятием и внешним миром нечеткая. Необходимо учить таких детей понимать структуру своего тела. Процесс релаксации оказывается для них очень сложным.

В реальности нас окружает очень большое количество различных предметов и стимулов — раздражителей. При этом если обычный человек умеет выбирать для себя один — главный раздражитель, а на остальные не обращать внимания (например, если мы читаем книгу, то не замечаем, как тикают часы и не обращаем внимания на машины, проезжающие под окнами), то проблема ребенка с СДВГ заключается в том, что он не может выбрать один раздражитель и сфокусировать на нем свое внимание. Для детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью все, что нас окружает, является раздражителем. Таким образом, у гиперактивного ребенка идет постоянная борьба за несколько раздражителей, а это, в свою очередь, приводит к частому «перескакиванию» с одного вида деятельности на другой, к крайней невнимательности.

Задача этого направления коррекции — научить гиперактивного ребенка расслабляться, понимать структуру собственного тела. И расслабление, и молчание для такого ребенка — тяжелая работа. До сих пор, чтобы успокоиться, он всегда старался приложить максимум усилий, потому что взрослые говорили: «Работай спокойно!», «Сядь и успокойся!», «Постарайся лежать спокойно!» и т. д. Таким образом, все, что требовало расслабления, вызывалось у ребенка большим усилием воли, которого из-за объективных особенностей надолго не хватало. Дети с СДВГ знают (не без помощи взрослых), что успокоение и расслабление — это тяжелый труд.

Во время релаксации мы пытаемся как можно дольше концентрировать внимание ребенка только на отдыхе. На этой стадии необходимо донести до ребенка, что расслабление — это не работа. В этот момент не надо ничего делать и не надо себя контролировать. Задача ребенка — научиться быть спокойным не за счет контроля, а за счет его отсутствия.

Релаксационная терапия для детей с гиперактивностью очень сложна, и, следовательно, этот этап может оказаться длительным по времени, но, несмотря на все трудности, именно с этого этапа дети с СДВГ начинают чувствовать себя более уютно и спокойно.

В качестве конкретной технологии можно предложить мышечную релаксацию Ж. Джекобсона. Данная методика, по крайней мере для начала, рекомендуется всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц.

Тренаж следует проводить в положении лежа; желательно, чтобы в процессе занятий вас не беспокоили, поэтому следует повесить на кабинет табличку с просьбой не беспокоить или предпринять какие-либо другие шаги. Звуки, которые не несут информации и представляют собой более или менее одноплановый звуковой фон (ход часов, шум холодильника, гул проезжающих мимотрамваев и т. п.), как правило, не причиняют беспокойства. Однако если ребенок все же реагирует на эти звуки, следует задуматься о том, что их, вероятно, слишком много.

«Лежачее место» для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом.

При наличии проблем с позвоночником необходимо подкладывать под голову подушечку, а в случае необходимости — и под поясницу. Словом, следует помочь ребенку расположиться таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, он мог чувствовать себя удобно. Ничто не должно давить на него. Не должны неметь руки или ноги. Одежда — свободная, не стесняющая движений. Важна и температура: не должно быть ни жарко, ни холодно. В последнем случае следовало бы накрыть ребенка легким покрывалом. Перед началом каждого упражнения предложите ему расположиться поудобнее в позиции, лежа на спине. Руки неподвижно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. При спокойном положении ребенок медленно закрывает глаза. Чем медленнее он будет закрывать их, тем быстрее достигнет успокоения. Все должно происходить без насилия над собой, естественно, так чтобы ему было приятно. Важно не забывать и о выходе из состояния расслабления: глубоко вдохнуть, почувствовать мышцы и пр.

Согласно специальному определению самого создателя метода, он подходит людям, мышцы которых напряжены в такой степени, когда ничто иное не в состоянии ликвидировать их перенапряжение.

Можно применять и другие подходящие для данного возраста релаксационные техники.

При работе с дошкольниками очень хорошо применять так называемые «сказочные» техники релаксации, когда мы учим ребенка расслабляться, погружаясь в сказку.

Перед разучиванием какой-либо релаксации следовало бы, конечно, «прочувствовать» разницу между мышечным напряжением и расслаблением.

Коррекция негативных форм поведения, в частности немотивированной агрессии.

Развитие дефицитарных функций (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница, 2000).

Коррекционную работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной отдельной функции, т. к. гиперактивному ребенку трудно одновременно быть и внимательным, и спокойным, и неимпульсивным.

Когда в процессе занятий будут достигнуты устойчивые положительные результаты, можно переходить к тренировке одновременно двух функций, например, дефицита внимания и контроля двигательной активности или дефицита внимания и контроля поведения. И лишь затем можно использовать упражнения, которые развивали бы все три дефицитарные функции одновременно.

5. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

У детей с СДВГ постоянно возникают проблемы во взаимоотношениях с окружающими, в том числе со сверстниками, педагогами, родителями, братьями и сестрами. В действиях таких детей прослеживается избыточное реагирование, не соответствующее содержанию ситуации, невосприимчивость к оттенкам межличностных взаимоотношений.

Задача этого направления работы — обучить детей эффективным навыкам социального взаимодействия с окружающими, коммуникативной культуре, научить уважать права окружающих. Также на этом этапе дети учатся контролировать собственные эмоции и поступки.

В работе могут быть использованы следующие методы: чтение литературных произведений с последующим их анализом; проигрывание и разбор конкретных ситуаций взаимодействия; игры, обучающие сотрудничеству, и пр. Следует обратить внимание на то, что на начальном этапе коррекции лучше работать с ребенком индивидуально и только после выработки определенных умений переходить к групповым методам работы (желательно, чтобы группа была не более четырех человек).

В отработке конкретных навыков общения можно использовать те же методы и приемы, которые уже были описаны в главе «Сопровождение агрессивного ребенка».

6. Работа с родителями гиперактивного ребенка.

Р. Кэмпбелл (1997) считает, что родители гиперактивного ребенка часто допускают три основные ошибки в воспитании:

* недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом;

*недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего

контроля за поведением ребенка;

*неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.

Эти ошибки четко проявляются в моделях поведения родителей гиперактивного ребенка:

1. Родители не понимают проблемы ребенка, стремятся жесткими мерами бороться с «непослушанием» сына или дочери, усиливают дисциплинарные способы воздействия, вводят непреклонную систему запретов - появление негативных форм поведения, ухудшение психосоматического состояния ребенка.

Родители стараются не обращать внимания на поведение ребенка или, «опустив руки», предоставляют ребенку полную свободу действий => гиперактивный ребенок лишается необходимой для него поддержки взрослых, быстро начинает манипулировать взрослыми => поведение усугубляется.

Некоторые родители, слыша в детском саду и других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить только себя в том, что он такой, приходят в отчаяние и впадают в состояние депрессии => отсутствие адекватных воспитательных воздействий также приводит к усугублению поведения.

Работу с родителями следует проводить по обычной схеме:

* информирование о проблеме;

* обучение эффективным способам общения с ребенком.

Прежде всего, необходимо разъяснить родителям, что же такое гиперактивность. Самое главное на этом этапе — донести до родителей простую мысль: необычность поведения их детей — не результат дурного характера или неподходящего темперамента и не упрямство, которое непременно нужно сломить, а, вполне вероятно, специфическая особенность психики, обусловленная определенными нарушениями деятельности нервной системы ребенка, возможными травмами, о которых взрослые не знают или не помнят. Мамы и папы, бабушки и дедушки должны понять, что ребенок ни в коей мере не виноват, что он такой, и что дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве случаев даже ухудшат его. Если врач назначил такому ребенку лечение, то следует объяснить родителям, что улучшение его состояния «зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать двух крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, а с другой — постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жесткостью и наказаниями. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на здоровых детей» (Н. Н. Заваденко, Т. Ю. Успенская, 1994).

Педагог может посоветовать родителям вести постоянные и целенаправленные наблюдения за ребенком. Это необходимо, чтобы взрослый смог лучше понять, какие трудности испытывает ребенок в течение дня, с чем ему удастся справиться, а с чем нет.

Чтобы родители смогли проанализировать тактику общения с ребенком, можно порекомендовать им заполнить анкету, (приложение).

Ответы на вопросы помогут родителям увидеть, какие вопросы у них вызывают разногласия, выработать совместную тактику воспитания. Специалист может предложить родителям отделить то, с чем они не могут смириться (это и будут их первоочередные задачи), от того, с чем они какое-то время смириться готовы. После этого родитель формулирует то, что он хочет изменить, и совместно со специалистом пытается выработать тактику дальнейших действий.

Конкретные рекомендации для родителей гиперактивного ребенка:

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- Когда вы отдаете распоряжения, вы можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.
- Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».
- Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он не был перегружен слишком большим количеством распоряжений.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку. Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят и играют.
- Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т. п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.
- 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.
- Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
- Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка.
- Кроме игротерапии, которая является основой коррекционной работы, гиперактивным детям окажет помощь и изотерапия (рисование пальцами, ладошками и т. д.); работа с песком, водой, мягкими материалами (глина, пластилин и др.) способствует снятию напряжения.