В зоне повышенной активности

Гиперактивный ребёнок дома

Что касается самых близких людей - родителей – то им в своих отношениях с гиперактивным ребенком необходимо придерживаться **«позитивной модели»** поведения.

А именно:

1. Хвалить его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивать его успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегать слов «нет» и «нельзя».
3. Говорить мягко, сдержанно и спокойно.
4. Давать ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для укрепления устных инструкций использовать наглядный материал. Например, если вы говорите ребенку, что ему во столько-то надо прийти домой, следует показать на часах это время.
6. Поощрять ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, раскрашивание, чтение, работа с конструктором).
7. Поддерживать дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должны соответствовать этому распорядку.
8. Избегать по возможности больших скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, развлекательных центрах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивать ребенка лишь одним партнером, избегать беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегать ребенка от утомления, поскольку именно оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давать ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
12. Постоянно учитывать недостатки ребенка. Гиперактивность есть, но ее можно удерживать под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Гиперактивный ребенок в школе

Родителям гиперактивного ребёнка очень важно найти контакт с педагогом, обсудить особенности обучения такого ребёнка, чтобы процесс стал комфортным и для учителя и для детей.

Система обучения в целом является психотравмирующей для гиперактивного ребенка. Поскольку интеллектуальные функции не нарушены, дети способны успешно осваивать программу общеобразовательной школы при условии соответствия требований школьной среды их возможностям. В настоящее время существуют явные противоречия между возможностями гиперактивного ребенка, особенно на первых этапах обучения и

требованиями со стороны учебного процесса, которые способствуют возникновению дезадаптивных состояний у гиперактивных школьников.

Противоречие первое. Потребность ребенка в движении и малая подвижность на уроке.

Сидеть за партой 6 уроков подряд по 40 минут даже для здорового ребенка непосильная задача. Монотония, отсутствие смены форм деятельности на уроке и в течение дня приводят к тому, что через 10-15 минут после начала урока гиперактивный ребенок уже не в состоянии спокойно сидеть за партой. Он начинает ходить по классу, ерзать на месте, болтать руками и ногами, смотреть по сторонам, смеяться, петь, не обращая внимания на замечания учителя. Естественно, что такое поведение ребенка мешает учителю вести урок и провоцирует одноклассников на нарушение дисциплины. Ребенок становится неудобным для педагога и детей.

Рекомендации педагогам по разрешению противоречия:

- организация физкультминуток в течение урока;
- организация прогулок на свежем воздухе после 3,4 уроков;
- использование разных видов деятельности на уроке для избежания монотонии, (например нельзя весь урок решать примеры);
- запись заданий на доске, так как такой ученик может их просто не услышать;
- в классе рекомендуется иметь несколько досок для возможности переключения внимания и большего движения.

Противоречие второе. Импульсивность поведения ребенка и нормативность отношений на уроке.

Традиционно взаимодействие учителя и ученика строится по схеме: вопрос учителя ответ ученика. Поэтому умение правильно отвечать на вопросы учителя является важным компонентом успешного обучения. Процесс ответа устроен нормативно. Существуют правила, как “правильно” отвечать. Например, учитель должен задать вопрос, ребенок – внимательно выслушать; если он знает ответ, поднять руку и, если ему разрешат, ответить.

Но, как мы уже говорили, гиперактивного ребенка характеризует импульсивность поведения. Он не ждет разрешения учителя и кричит с места. Очень часто начинает отвечать, не выслушав до конца вопрос. Если ему не позволяют ответить сразу, то его интерес к заданию пропадает.

Рекомендации педагогам:

- рекомендованное место такого ученика в классе – в центре напротив доски;
- необходим контроль выполнения каждого задания ребенком;
- разрешение ответа с места;
- предупреждение ребенка о том, что ему задается вопрос;
- введение “останавливающих” факторов для ребенка, например, можно отвечать, если учитель делает какой-то знак, а успехи ребенка за день заносить в специальный дневник и хвалить его за хорошую динамику.

Противоречие третье. Многоканальное восприятие гиперактивного ребенка и недостаточный арсенал способов предъявления учебного материала учителем.

Предъявление учебного материала – это педагогический монолог, активно эксплуатирующий аудиальные системы и исполнительское поведение ребенка, тогда как гиперактивным детям нужна еще и другая опора – визуальная и тактильная.

Таким образом, ограниченный диапазон учителя приводит к маленькому диапазону ребенка и не позволяет обнаружить ребенку его собственный потенциал, что так важно особенно для гиперактивных детей. Это приводит к появлению тревожности, неуверенности в собственных силах, с одной стороны, а с другой - неявленный потенциал ребенка, в свою очередь, делает его неуспешным глазах педагога и других детей.

Рекомендации педагогам:

- при предъявлении материала использование наглядных опор – фиксация на доске, плакаты, карты и т.п.;
- предоставление детям возможности всесторонне изучить предъявляемое, например, цифра “пять” такая по форме (дать обвести ее пальчиком), означает столько-то (постучать или пропрыгать пять раз) и т.п.

Противоречие четвертое. Большой игровой опыт ребенка и отсутствие игрового пространства в школе.

Игровое пространство имеет важное значение для гиперактивных детей. Оно позволяет отыграть агрессивность, демонстративность и отгороженность; скорректировать механизмы эмоционального реагирования; способствует снятию статичного напряжения и повышению работоспособности, а также улучшает отношения внутри класса.

Игровое пространство в начальной школе имеет разное функциональное значение:

1) шумные игры для снятия напряжения и создания положительного восприятия класса;
2) подвижные игры, направленные на снятие мышечных блоков и зажимов;
3) игры – отыгрывание личностных особенностей;
4) сюжетно-ролевые игры.

Если в школе пространство для игры не определено, то ребенок строит его там, где считает возможным, что не всегда является уместным. И в первую очередь это касается гиперактивных детей.

Рекомендации педагогам:

- организация спортивных уголков;
- специальная организация перемен;
- использование игровых моментов на уроке;
- театральные студии;
- наличие игровой комнаты в школе.

Противоречие пятое. Неустойчивая работоспособность гиперактивного ребенка и фиксированная (формальная, стандартная) система оценивания знаний, умений, навыков.

Уже отмечалось, что гиперактивных детей отличает эмоциональная нестабильность. В связи с этим у них быстрее (по сравнению со здоровыми сверстниками) наступает состояние утомления, когда дети становятся крайне возбудимыми, расторможенными, подвижными. В связи с неустойчивостью и истощаемостью внимания они начинают допускать большое количество ошибок при ответах или выполнении письменных работ и, как следствие, получают наибольшее количество замечаний и отрицательных оценок учителя.

Ребенок, особенно в начальной школе, воспринимает оценку как отношение к себе в целом, а не как оценку своей работы, и в этом смысле оценка выполняет функцию не регулирования, а санкционирования для ребенка. Детей начинает преследовать боязнь получения отрицательной оценки, повышается уровень тревожности, снижается самооценка, появляется агрессия.

Рекомендации педагогам:

- не рекомендуется давать контрольные и проверочные работы в конце урока, в конце дня, в конце недели;
- предоставлять ребенку возможность дописывания, например, после уроков, на перемене, не ограничивая во времени;
- дозировать задания, т.е. на определенный период времени давать конкретное задание;
- разбивать большое задание на части;
- использовать качественное оценивание.