

Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**Е. И. МЕДВЕДСКАЯ**

**ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК:  
ПОНИМАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ**

Пособие

Брест  
БрГУ имени А.С. Пушкина  
2024

УДК 159.92 → 001

ББК 88.8я7

М 88

*Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

### **Рецензенты**

**И. Г. Матыцина**, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой профессионального развития работников образования  
Брестского областного института развития образования

**И. Е. Валитова**, доктор психологических наук, профессор,  
профессор кафедры социальной педагогики и психологии БрГУ

### **Медведская, Е. И.**

М 88 Гиперактивный ребенок: понимание и коррекция поведения /  
Е. И. Медведская. – Брест : БрГУ, 2024. – 52 с.

В пособии представлены правила и способы взаимодействия в семье, направленные на минимизацию симптомов гиперактивного поведения. Раскрываются наиболее эффективные методы помощи родителей в учебной деятельности ребенка и в решении других проблем. Содержится подборка коррекционно-развивающих игр и упражнений.

Предназначено для родителей гиперактивных детей; педагогов, педагогов-психологов, педагогов социальных учреждений общего среднего образования. Может быть полезно студентам педагогических специальностей и преподавателям учреждений высшего образования.

**УДК 159.92 → 001**

**ББК 88.8я7**

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2024

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Первоисточником необычного поведения гиперактивных детей являются особенности функционирования их нервной системы. Хотя причина и биологическая, ее нельзя точно локализовать, т. е. ее нельзя обнаружить как другое «больное место» в организме. Поэтому гиперактивность – это не заболевание в строгом смысле слова, а специфическое детское поведение, включающее в себя целый ряд симптомов. Отдельные из них периодически наблюдаются абсолютно у всех детей: не могут сосредоточиться и витают в облаках, ведут себя суетливо и «бестолково», делают не подумав, летят сломя голову, теряют вещи и т. д. Только комплекс или сочетание различных симптомов, постоянство их проявлений позволяют говорить о гиперактивности. Раньше это считалось просто плохим поведением, за которое дети наказывались.

Нестандартное поведение гиперактивного ребенка можно объяснить следующим образом. По некоторым причинам мозг ребенка получил определенные несерьезные повреждения, поэтому часть его клеток не работает. Поскольку этот орган очень пластичен, обладает богатейшими компенсаторными возможностями, то другие, здоровые клетки постепенно начинают брать на себя функции погибших. Иначе говоря, сразу же после травмы начинается и процесс восстановления. Параллельно с этим процессом восстановления осуществляется и процесс нормального возрастного развития (ходьба, речь, навыки самообслуживания, усвоение правил жизнедеятельности и др.). Оба эти процесса – восстановления и развития – требуют значительных энергетических затрат. Поскольку они идут одновременно, то ***нервная система ребенка работает с двойной нагрузкой***. При любых стрессовых ситуациях, требующих напряжения (ссоры между родителями, подготовка к контрольной, дополнительные стимулирующие занятия и т. п.), нервная система ребенка, и без того работающая в усиленном режиме, может не справиться с перегрузкой, что проявляется в ухудшении поведения и росте трудностей обучения.

Процесс восстановления пораженных клеток мозга требует определенного времени. Как правило, естественным образом он завершается к 13–15 годам. К этому времени здоровые клетки уже полностью освоили новые функции, выстроились новые связи и мозговые структуры, так что мозг гиперактивного подростка уже ничем не отличается от мозга его изначально здоровых ровесников. Но с учетом того, что мозг формируется прижизненно, причем благодаря определенным воздействиям окружающей среды (как бы «отвечает» на вызовы среды), то окружение ребенка может значительно влиять на этот процесс – способствовать как быстрейшему перерастанию биологических проблем, так и их усугублению.

Деятельность нервной системы регулируется двумя базовыми процессами: возбуждением и торможением. При гиперактивности поражаются структуры мозга, отвечающие за процесс торможения, поэтому налицо трудности с концентрацией, произвольностью и регулированием активности. Иначе говоря, до момента восстановления после травмы нервная система ребенка автоматически реагирует даже на малейшие изменения окружающей среды. Поэтому, **чем спокойнее и привычнее окружение, тем лучше и поведение.** Кроме того, врожденная слабость регуляторных механизмов и механизмов торможения сильнее проявляется в ситуации напряжения. Поэтому **чем больше на такого ребенка давить и требовать, тем хуже он себя ведет.**

Общаться с гиперактивными детьми, безусловно, очень сложно, но одним из основных путей к благополучному разрешению проблемы является терпение взрослых. Хотя их поведение часто и выглядит как «назло», такие дети не являются закоренелыми вредителями, делающими все наоборот и специально отравляющими взрослым жизнь. Вести себя так, как требуют правила, им и самим очень хочется, но до поры до времени это просто не по силам. Ребенок сам глубоко страдает от своих нарушений, чувствует себя несчастным и никому не нужным, иногда изгоем и в семье, и в школе. Жизнь рядом с ним может превратиться в сплошной кошмар и мучение, но может наполниться и новыми красками: восторженностью, непосредственностью, оригинальными способами решения проблем, склонностью к фантазированию и др. Если эти особенности умело направить в нужное русло, то сложный гиперактивный ребенок может вырасти талантливым взрослым. Об этом свидетельствуют биографии таких выдающихся людей, как Леонардо да Винчи, Л. Бетховен, У. Дисней, А. Моцарт, П. Пикассо, Г. Форд, У. Черчилль, Т. Эдисон, А. Эйнштейн и мн. др.

Таким образом, гиперактивное поведение – это **возрастная проблема развития**, во всей своей полноте проявляющаяся максимум в течение первых 12–15 лет жизни (с пиками в 3 года и в 6–7 лет), реально же – 3–4 года, (которые приходятся на период обучения в начальной школе). Если родители начинают героически бороться с плохим поведением ребенка, то, как правило, ломают своего малыша и нередко разрушают собственную жизнь. Если они, несмотря на актуальные трудности поведения, сохраняют оптимизм, веру в ребенка и любовь к нему, то растущий человек, благодаря подобному отношению ближайшего окружения, успешно преодолевает эту проблему и становится полноценным членом общества.

# 1 ГИПЕРАКТИВНОСТЬ КАК ОСОБЫЙ ТИП ДЕТСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

## 1.1 Симптомы проявления гиперактивности

Феномен гиперактивности является предметом изучения различных специалистов на протяжении более 150 лет. После первого описания сверхактивного ребенка немецким невропатологом Г. Хоффманом в середине XIX в. врачи фиксировали отдельные случаи детских невротических нарушений поведения. Только спустя 100 лет накопленные данные о чрезмерном двигательном беспокойстве, отвлекаемости внимания были систематизированы специалистами-неврологами и обозначены как «легкие минимальные дисфункции». В настоящее время гиперактивность относится к группе экспансивных расстройств поведения, т. е. таких специфических нарушений, которые наносят больший вред другим людям, чем самому субъекту.

Данный вид поведения обозначается по-разному: «гиперподвижность», «синдром дефицита внимания с гиперактивностью», «гиперкинетический синдром», «энцефалопатия» (сборный диагноз, буквально обозначающий повреждение мозга), «реактивный тип минимальной мозговой дисфункции» и др. Такое разнообразие терминов объясняется тем, что этот феномен изучается различными специалистами: педиатрами, невропатологами, неврологами, психологами и др. На страницах данного пособия используется наиболее популярный термин, а именно – дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (далее – СДВГ), или гиперактивные дети.

В настоящее время гиперактивность считается одной из самых часто встречаемых проблем развития, при этом цифры, называемые в итоге различных исследований, сильно отличаются: 4–20 % (США), 9–18 % (Германия), 1–3 % (Великобритания), 1–13 % (Китай), 10–40 % (Россия), 10–14 % (по данным автора в результате исследования детей младшего школьного возраста г. Бреста) и др. Особенностью поведения ребенка с СДВГ является полное отсутствие контроля над ним, т. е. все окружающее буквально притягивает его к себе. Это связано с особенностями функционирования нервной системы: на любой, даже очень маленький внешний стимул она вынуждена моментально реагировать.

Начало проявления гиперактивности, как правило, наблюдается в возрасте 3 лет, а ухудшение связано с началом систематического обучения в школе. Эти периоды проявления обусловлены объективными изменениями социальной ситуации развития. В возрасте 3 лет ребенок начинает посещать дошкольное учреждение образования, а с 6–7 начинается систематическое обучение в школе. В школе ребенок оказывается в особом образе органи-

зованной среде, требующей соблюдения им целого ряда требований и правил, что увеличивает физические и психические нагрузки на растущего человека. Кроме того, названные возрастные периоды являются критическими в формировании нервной системы. В 3 года начинают активно развиваться внимание, память, речь, а в 6–7 лет – произвольное (или управляемое) внимание и память, письменная речь и другие высшие психические функции.

Рассмотрим более детально основные симптомы гиперактивного поведения детей.

***Повышенная двигательная активность.*** Наиболее очевидны двигательная расторможенность и бесцельная активность гиперактивных детей. У них слишком много лишних, ненужных, иногда даже навязчивых, повторяющихся движений. Недаром их сравнивают с ртутью, юлой, вечным двигателем и т. д. Однако подобное сверхподвижное поведение фиксируется не всегда, а именно в восьми из десяти случаев (И. П. Брызгунов, Т. Б. Глезерман, Е. В. Касатикова, Л. А. Ясюкова и др.). При сравнении двигательной активности гиперактивных и здоровых детей установлено, что она фактически одинакова в ненормированных ситуациях (на перемене, на прогулке и т. п.). Но во время уроков отличия становятся заметными. Учащиеся с СДВГ двигаются примерно на 25–30 % больше, и темп движений в 3–4 раза выше, но при этом движения более простые. Кроме того, движения оставляют впечатление некоторой вынужденности, натянутости, как будто ребенка

«водит» взбалмошный кукловод. Основная проблема и главная причина подобного поведения – это не переизбыток энергии, как может показаться на первый взгляд, а нарушение внимания. Внимание ребенку не подвластно, им полностью управляет окружающая среда.

***Нарушение внимания.*** Внимание является базовым психическим процессом, обеспечивающим успешное выполнение любой деятельности. Без внимания невозможна и полноценная учеба. Оно имеет следующие свойства: концентрация (степень сосредоточенности на объекте), переключение (целенаправленный перенос с одного объекта на другой), устойчивость (длительность сосредоточения на одном объекте), распределение (возможность удерживать внимание одновременно на нескольких объектах), объем (количество объектов, которые одновременно могут быть охвачены вниманием). Особенностью внимания гиперактивных детей является то, что все из названных свойств развиты значительно ниже возрастной нормы. Обобщенно главные характеристики внимания данной категории можно зафиксировать как высокую скорость при низкой точности. Переключение с одной деятельности на другую происходит автоматически, без целеполагания со стороны ребенка. Такая исключительная неустойчивость внимания

создает предпосылки для образования случайных провалов даже в хорошо усвоенном учебном материале.

**Цикличность умственной деятельности.** Главная особенность интеллектуальной деятельности гиперактивных детей заключается в ее ускоренной цикличности. В норме у любого человека мозг также работает циклично. Полный цикл занимает сутки: день – активность, ночь – релаксация. При накапливающемся утомлении (например, монотонная работа, болезнь и т. п.) ритм интеллектуальной деятельности меняется: рабочие циклы мозговой активности сокращаются до 30–40 минут, между которыми все чаще появляются короткие релаксационные паузы (10–15 секунд). Причем эти паузы возникают вне зависимости от воли человека, т. к. срабатывает естественный механизм восстановления мозговой активности. Каждому взрослому описанные состояния знакомы: многие, наверно, во время чтения, особенно сложного текста, «ловили себя» на том, что глаза на очередной странице, а то, что прочитано на предыдущей, не помнится, оно как бы прошло мимо сознания. Другими словами, внешняя деятельность продолжалась, но она была совершенно неуправляемой.

У гиперактивного ребенка описанные циклы активности еще короче, а паузы – длиннее. Время, в течение которого дети могут продуктивно работать, занимает 5–15 минут. После этого автоматически наступает период релаксации, во время которого мозг накапливает энергию для следующего цикла активности. Этот период отдыха длится 3–7 минут. Затем цикл повторяется: мозг непроизвольно включается и отключается. Такие периоды «отключения» не следует понимать буквально: ребенок не выключается как лампочка, и не засыпает. Однако приведенный пример чтения взрослого позволяет провести полную аналогию: ребенок продолжает что-то делать (смотрит в книгу, водит рукой по тетради и т. п.), но при этом совершенно не понимает и не контролирует свои действия. Естественно, такая цикличность интеллектуальной деятельности является серьезным препятствием для обучения: дети просто не в состоянии выдержать 45 минут с полной концентрацией внимания и соблюдением дисциплины. При этом чем дольше и интенсивнее работает школьник, тем короче становятся периоды его мозговой активности – в течение урока он может отключаться несколько раз и многое пропустить, даже не заметив этого. В результате обучающийся либо вообще перестает понимать, о чем идет речь, либо в голове у него возникают случайные комбинации из отрывочных сведений, выстраиваются абсурдные правила и алгоритмы действий.

**Нарушение памяти.** Объем оперативной памяти и мышления учащихся с СДВГ ниже, чем у детей с нормально функционирующей нервной системой. Ребенок может одновременно удерживать очень ограниченный объем информации, а именно 1–2 объекта, в то время как у здоровых

младших школьников – 3–4. Большая часть этой информации с легкостью забывается. Временные связи, обеспечивающие перевод информации из оперативной в долговременную память, очень слабые. В силу неуправляемости внимания ребенок запоминает много побочной, ненужной информации, особенно это относится к зрительной памяти.

**Сниженная работоспособность.** Под работоспособностью понимается величина функциональных возможностей организма, которая позволяет индивиду качественно выполнять целесообразную деятельность в течение определенного времени. По отношению к решаемой задаче работоспособность может быть максимальной, оптимальной и сниженной. Сниженная работоспособность гиперактивного ребенка проявляется в том, что он часто отвлекается, допускает много неточностей из-за рассеянности. Чем дольше он работает, тем труднее ему сосредоточиться, тем больше он делает ошибок, что свидетельствует о повышенной утомляемости нервной системы.

**Нарушения планирования и контроля деятельности.** Гиперактивный ребенок испытывает значительные сложности с планированием действий, даже самых элементарных и на самое ближайшее будущее. Результаты нейропсихологических исследований показывают, что у этой категории детей присутствуют морфологические изменения преимущественно в лобной доле коры головного мозга, отвечающей за планирование и контроль деятельности. В поведении эти особенности строения мозга проявляются в отсутствии паузы между мышлением и движением. Такой ребенок сначала делает, а потом думает. Именно поэтому поведение является неуправляемым, т. е. даже хорошо зная правила, ребенок их не соблюдает. Клянется вести себя хорошо, но мгновенно об этом забывает. Поскольку гиперактивный ребенок не может удерживать цель, то нередко создается ошибочное впечатление, что ему ничего не интересно, он ничем не хочется заниматься. Кроме того, для него совершенно не подходит расхожая формула о пользе учебы на чужих ошибках, поскольку он даже собственные ошибки плохо помнит и не в состоянии учитывать их в конкретной ситуации.

**Нарушения моторики.** Детям с СДВГ свойственно нарушение моторного контроля, что проявляется в недостаточной координации движений (диспраксия), приводящей к сложностям формирования мелких движений. Этот недостаток проявляется в трудностях освоения навыков самообслуживания (завязывание шнурков, застегивание пуговиц и т. п.), в овладении конструктивными видами деятельности (рисование, лепка, аппликация), а также письмом. Недостаток мышечного контроля может выражаться в непроизвольном гримасничаньи, которое ошибочно трактуется как «кривляние» в самых неподходящих для этого ситуациях и становится предметом наказания. Нередко наблюдаются и нарушения пространственной коорди-

нации. Такой ребенок может выглядеть как неуклюжий и неловкий, натыкающийся на предметы. В силу нарушенной моторики эти дети притягивают к себе, как магнит, различного рода неприятности: ушибы, переломы, аварии, отравления ядовитыми веществами и др. **Медицинскими диагнозами, в которых фиксируются поведение гиперактивного ребенка, нередко** выступают очень трагичные «травма/ смерть от несчастного случая». Эти дети в 5–8 раз чаще, чем ровесники, оказываются на операционном столе.

**Нарушения эмоциональной сферы.** Дефицит самоконтроля проявляется в импульсивности и чрезмерной возбудимости. Дети очень бурно реагируют на любую ситуацию, быстро переходят от смеха к слезам. Однако при яркости проявлений эмоции достаточно поверхностны, быстро сменяют друг друга и забываются (в том числе промахи и неудачи). Для таких детей характерна повышенная болтливость. Общая импульсивность и невыдержанность часто проявляются в потоках ругани, которые доставляют взрослому много неприятных переживаний. Для такого ребенка брань – это способ для выражения накопившегося раздражения, а не сознательное намерение кого-то обидеть. Общие трудности с планированием **любой деятельности** означают, что ребенок не задумывается над своими обидами и перспективами мести. Поэтому такого рода высказывания не следует рассматривать как личные оскорбления. Взрослый сохранит свой авторитет, если в подобной ситуации будет вести себя спокойно, невозмутимо и директивно: «Я не ожидал от тебя таких слов. Прекрати, пожалуйста», «Подобные выражения уродуют любого человека». Иначе говоря, взрослый в своем высказывании должен показать себя хозяином ситуации, что невозможно, если эмоционально реагировать на грубость ребенка.

Как правило, гиперактивный ребенок по натуре общителен, очень отходчив и не зол. Все обиды быстро забываются, вчерашний обидчик сегодня у него лучший друг. Но в запале ссоры или драки он может превратиться в чрезвычайно жестокое и безудержное существо. Такое поведение связано с переживанием сильных эмоций, которые выключают и без того слабые механизмы торможения. В эти моменты у ребенка как будто что-то «щелкает», и его от обидчика можно оторвать только силой. Потом он искренне раскаивается в содеянном, сам не понимая, а чаще всего и не помня, как это все произошло.

Многие дети хулиганят, шалят, передают на уроке записки, участвуют в драках и т. п., однако им, как правило, удается уйти из этих ситуаций нарушения правил незамеченными, но только не гиперактивному. Т. е. еще одной характерной особенностью гиперактивного ученика выступает то, что он всегда попадает на своих проступках. И это не «злой рок», как может показаться огорченным родителям. Во-первых, у такого ребенка и

так испорченная репутация, поэтому именно его в первую очередь подозревают во всяких проделках. Во-вторых, он не умеет предвидеть последствия, поэтому совершенно бесхитростен и не изворотлив. Очень показательно, что тревожные звонки о заминировании школы делали именно учащиеся с СДВГ. И совершали этот проступок дети в силу своей легкомысленности, доверчивости, нежелания писать контрольную работу, невозможности предсказать огромные административные штрафы родителям (Т. А. Емельянцева, В. С. Кирилюк, Е. В. Навицкая).

*Половые особенности проявлений гиперактивности.* Исследователи гиперактивности (Р. Баркли, И. П. Брызгунов, Н. Н. Заваденко, Ф. Кауфман, Л. А. Ясюкова и др.) единодушны: у мальчиков гиперактивность диагностируется в 2–3 раза чаще, чем у девочек. Такая статистика объясняется половыми различиями в формировании мозга. Нервная система мальчиков значительно более восприимчива к влиянию различных вредных факторов (особо уязвимые для нервной системы периоды – это период внутриутробного развития и родов). Мозг девочек обладает большими компенсаторными возможностями, поэтому повреждается меньше. Однако при меньшей распространенности феномена у девочек фиксируются более тяжелые нарушения. Поскольку двигательные проблемы у них менее выражены, чем у мальчиков, то они до определенного возраста вообще не беспокоят взрослых. Если родители мальчиков обращаются к специалистам уже в возрасте 3–4 лет и начинают целенаправленную коррекцию нарушений, то проблемы девочек чаще всего обращают на себя внимание только в школе, когда возможности исправления дефектов уже менее перспективные. Соотношение гиперактивных подростков разного пола представлено поровну, а среди людей старше 20 лет уже в два раза больше проблемных девушек, чем юношей.

Вне зависимости от пола пики проявлений гиперактивности приходится на возраст 7 и 12 лет. Первый из них связан с периодом подготовки к школе и началом школьного обучения. К 7 годам происходит смена стадий интеллектуального развития, начинается созревание лобных отделов мозга, благодаря чему складываются предпосылки для формирования таких высших психических процессов, как произвольное управление деятельностью и абстрактное мышление. Гиперактивные дети к школе оказываются не готовы в силу того, что функциональное созревание коры головного мозга у них несколько замедленное. Поэтому школьные нагрузки могут оказаться для них чрезмерными, что приводит к срыву сложившихся компенсаторных механизмов нервной системы. Результатом этого срыва выступает ухудшение поведения, проявляющееся в дезадаптации к школе и учебной неуспешности.

Второй пик проявлений гиперактивности совпадает с периодом полового созревания. Гормональный бум и быстрый рост обнажают все

слабости и недостатки как нервной системы, так и воспитания. К концу периода полового созревания гиперактивность фактически исчезает. При благоприятном варианте развития это происходит посредством формирования механизмов саморегуляции поведения. При неблагоприятном – гиперактивность перерастает в негативные личностные черты: агрессивность, конфликтность, неорганизованность и т. п. Подобные особенности толкают человека на частую смену видов деятельности. Это люди, которые обречены всю жизнь заниматься низкоквалифицированным и низкооплачиваемым трудом, поскольку им так и не удастся получить полноценное образование. Неспособность управлять собой в любом возрасте толкает на совершение необдуманных поступков, в том числе и противоправных действий. Согласно статистическим данным, среди правонарушителей-подростков много гиперактивных детей – порядка 80 % (В. Р. Кучма, И. П. Брызгунов, Н. Н. Заваденко, М. Б. Яковлева и др.). Они склонны к воровству, поджогам и уходам из дома из-за непреодолимого желания получить «сразу и все». Кроме того, им присуща тяга к алкоголю и наркотикам. По данным зарубежных исследований, 35 % взрослых с СДВГ злоупотребляют спиртным, а 30 % – более сильными психоактивными препаратами. Поэтому своевременное выявление и коррекция гиперактивности являются не только проблемой индивидуального развития ребенка – решение этой проблемы имеет социальную значимость.

## **1.2 Основные проблемы развития гиперактивных детей**

Специфические особенности нервной системы ребенка и его поведения порождают две серьезные проблемы, от успешности решения которых зависит не только его собственная дальнейшая судьба, но и жизнь ближайшего окружения.

**1. Риск неуспешности в учебной деятельности.** Именно в ней предъявляются высокие требования к тем процессам, которые изначально у гиперактивных учащихся недостаточно сформированы: вниманию, памяти, моторике. Поэтому уже к концу первого полугодия обучающиеся данной группы заметно отстают от здоровых одноклассников, а к концу первого класса нередко попадают в категорию стойко неуспевающих. Часто эти дети «доучиваются» до диагнозов «дисграфия» (неспособность писать) и задержанное психическое развитие. Интеллект у таких детей в норме, поэтому именно неправильная методика обучения, строящаяся без учета их особенностей, приводит к таким негативным, а часто и необратимым последствиям.

Специфика поведения гиперактивного учащегося начальной школы (быстрая умственная утомляемость и сниженная работоспособность; резко сниженные возможности самоуправления и произвольности в любых видах

деятельности; дезорганизация деятельности при сильных эмоциях, трудности концентрации внимания) напоминает нормальное развитие ребенка дошкольного возраста. Из этого следует два принципиальных вывода.

Во-первых, в дошкольном возрасте по названным симптомам практически невозможно дифференцировать гиперактивного ребенка от детей здоровых, но неорганизованных, капризных, избалованных и повышено подвижных. Во-вторых, в дошкольный период ребенок с СДВГ может не иметь заметных проблем в развитии, поскольку оно идет в своем естественном темпе. Систематическое школьное обучение с его четкой регламентацией быстро обнаруживает те функциональные нарушения, которые не были заметны у дошкольников (повышенная утомляемость, слабость внимания и памяти, трудности с самоуправлением и самоорганизацией). Ученики начальных классов с такими особенностями нервной системы фактически не в состоянии обучаться так же успешно, как их здоровые ровесники.

**2. Перспективы личностного развития гиперактивного ребенка.** Поведенческие особенности гиперактивных детей делают их неудобными как для взрослых, так и для ровесников.

Для педагога такой ребенок – это в прямом смысле «головная боль». Поскольку он не может самоорганизоваться и требует очень много внимания со стороны учителя. Причем взрослому часто кажется, что его усилия напрасны: учащийся все равно делает огромное количество ошибок, продолжает сдавать недоделанные письменные работы, крутится-вертится, выкрикивает с места и т. п. В целом у педагога создается впечатление, что этот ребенок и сам не учится и другим мешает, что порождает вполне обоснованную неприязнь, массу замечаний, нареканий, угроз и т. п.

Для одноклассников гиперактивный учащийся тоже не является привлекательной фигурой. Вспышки агрессивности, перепады настроения, неумение выслушивать, нежелание уступать кому-либо – вот основные черты, делающие его изгоем в классе. Причем отвержение наступает довольно быстро – буквально через минуты или часы общения, но, однажды сформировавшись, остается фактически неизменным. К детям невнимательного типа (т. е. тем, у которых отсутствуют признаки собственно гиперактивного поведения) ровесники чаще всего относятся пренебрежительно. А собственно гиперактивные вообще откровенно отвергаются.

Подобное отвергающее отношение со стороны значимых людей (педагога и одноклассников) убеждает ребенка в том, что он самый худший и ни на что не годный. Плохим быть мучительно и больно, поэтому такое негативное отношение со стороны других людей вызывает автоматическую защитную реакцию. Большинство гиперактивных детей защищает себя с помощью агрессии. Немногие компенсируют свою подорванную самооценку, играя более «мягкие» роли (шут, клоун и т.п.).

Ежедневно гиперактивный ребенок в школе сталкивается с таким количеством правил и требований, соблюдать которые он просто не в силах. За нарушения его либо ругают, либо убеждают «взять себя в руки», «собраться», «воспитывать волю» и т. п. Однако эти «ценные советы» никак не помогают: чем больше ребенка наказывают и стыдят, тем хуже становится его поведение. И без того функционирующая с двойной нагрузкой нервная система вынуждена работать в ситуации хронического стресса. И совершенно закономерно, что ребенок с этим не справляется. Варианты выхода могут быть разными.

Один из путей – принять точку зрения окружающих: «Если я самый плохой, пусть я таким и буду!» Направление этого пути достаточно прозрачно: улица – вот то место, где отверженные по разными причинам дети могут найти себе не только место под солнцем, но также достаточно разнообразный и насыщенный досуг (криминал, наркотики, бродяжничество, воровство и т. п.).

Другой путь – путь ребенка с более слабым физическим здоровьем – это путь болезни. Не справляющаяся с нагрузками нервная система, чтобы избежать тех самых нагрузок, вынуждает тело болеть, причем болезни просто следуют одна за другой, хотя до школы этого не наблюдалось.

И третий, продуктивный, путь, который возможен только при помощи заботливых взрослых, и при котором ребенок, несмотря на огромные трудности и препятствия, продолжает себя искать. И если ему удастся найти свою сильную сторону, прочувствовать свои возможности и пережить успех (в спортивной команде, в танцевальном ансамбле, в какой-либо учебной дисциплине), наблюдается то, о чем мечтали окружающие, а именно: все беспокоящие проявления синдрома, с которыми так упорно и тяжело боролись, как по волшебству начинают исчезать, причем достаточно быстро.

## 2 КАК УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

### 2.1 Особенности гиперактивного поведения в разные периоды детства

Обычно родители осознают, что их ребенок гиперактивен, когда он уже учится в школе и имеет серьезные проблемы с успеваемостью и дисциплиной. Однако специфические нарушения поведения проявляются гораздо раньше, и если их вовремя заметить и начать корректировать, то многих школьных трудностей можно избежать. Конечно, в любом возрасте родители не могут самостоятельно ставить диагноз своему ребенку. Однако наблюдение нижеописанных симптомов выступает поводом для обращения за помощью к соответствующим специалистам прежде всего к невропатологу, педиатру и психологу.

#### М л а д е н ч е с к и й   в о з р а с т

Чем младше ребенок, тем сложнее провести грань между естественной и чрезмерной активностью. Проблема усугубляется еще и тем, что родители, имея ребенка-первенца, но, не имея опыта по уходу за маленькими детьми, как правило, переживают острое чувство неуверенности в себе. Дополнительные страхи нагнетаются потоками медицинской и псевдомедицинской информации из различных средств массовой информации.

Для младенца большое значение имеет удовлетворение его физиологических потребностей – прежде всего сна и питания. Поэтому и нарушения поведения также в первую очередь проявляются в данных сферах жизнедеятельности, выражаясь в следующем:

- повышенной крикливости, при этом крик долгий и резкий;
- плохом, беспокойном сне, приводящем к постоянным недосыпаниям родителей и их повышенной раздражительности;
- капризах и причудах в питании;
- преобладании у младенца плохого настроения (плаксивость и раздражительность), взрывов **негативных эмоций**;
- очень редких периодах спокойствия и расслабленности;
- избегании физической ласки и нежных прикосновений (младенец отстраняется);
- интенсивном манипулировании с предметами, которое имеет ненаправленный характер (младенец хватается одну игрушку, через несколько секунд, не исследовав ее свойств, бросает, чтобы схватить другую).

Относительно нарушений сна следует помнить, что у грудных детей иной, чем у взрослых, ритм сна, и его дефицит ребенок может восполнить сам, если ему не мешать.

Причуды в питании заслуживают серьезного внимания, только если они продолжаются в течение нескольких недель. В этом случае необходимо обратиться к педиатру. Вообще, питание в любом возрасте – это добровольный, а не принудительный процесс. Любому взрослому его родители расскажут массу интересных историй о пережитых в его собственном детстве проблемах с кормлением.

Очень важное значение для младенца имеет соблюдение режима дня. Это значимо и для здорового младенца, поскольку постоянство режима дает ему базовое ощущение безопасности мира, его предсказуемости. Гиперактивные же дети уже с пеленок заметно плохо реагируют на изменение ситуации, демонстрируя повышенное беспокойство.

Несмотря на то что гиперактивный младенец плохо принимает ласку, тактильный контакт для него так же важен, как и для всех других детей. Однако вместо нежных прикосновений такому малышу приятнее крепкое объятие. Его следует как можно чаще брать на руки, сажать на колени, крепко нажимать на его ладони и ступни. Рекомендуются также позволять ему спать в своей постели. В этом нет ничего экстраординарного, ведь до 5 лет и абсолютно здоровые дети, даже имея собственную комнату, приходят часто ночью в постель родителей в поисках покоя и защищенности.

Необходимо также отметить, что чрезмерно спокойный, послушный младенец, не доставляющий никаких хлопот, тоже должен вызывать тревогу, ибо такое поведение чаще всего выступает признаком замедленного развития и дефицита детско-родительских отношений.

#### Раннее детство и дошкольный возраст

Развиваются гиперактивные дети по-разному: кто-то быстро (начиная ходить уже в 9–10 месяцев и хорошо говорить в полтора года), кто-то медленно (ходьба появляется после года, а речь – к 2–3 годам). Однако как только гиперактивный ребенок начал ходить самостоятельно, его близкие полностью лишаются и без того очень скромного покоя, потому что с самого начала он не ходит, а бегает. Поведенческие особенности в этот период развития таковы:

- отсутствие созидательной, конструктивной игры (например, не может построить даже самую простую башенку из кубиков или собрать фигурку из конструктора, говоря «Мне скучно» и др.);
- любая игрушка больше чем на минуту в руках не задерживается;
- глаза ребенка как бы смотрят мимо предмета, т. е. его взгляд не фиксируется на том, что делают руки, это свидетельствует о нарушении зрительного восприятия;
- поведение хаотично, что особенно очевидно в ситуациях, требующих организованных действий (например, на утренниках в детском саду);
- все, что попадает в руки, разбирается, ломается, разбрасывается;

- ребенок, не умея играть один, в то же время не дает играть другим детям (ломает, разрушает, постоянно ссорится);
- не может усидеть: постоянно перебегает с места на место, крутится, дергается, ерзает и т. п.;
- при разговоре много и бестолково жестикулирует, переминается с ноги на ногу, подпрыгивает;
- не соблюдая элементарных правил, ребенок постоянно подвергает себя опасности (например, не глядя выбегает на дорогу, мчится на стену на велосипеде, бесстрашно прыгает с высоты и т. д.);
- с трудом овладевает навыками самообслуживания, в частности: одевается «как попало», не застегивая пуговицы и молнии, постоянно забывает о соблюдении гигиенических норм;
- по-прежнему продолжают проблемы со сном (плохо засыпает) и с питанием (ничего не ест, или имеет какие-либо однозначные пристрастия в еде, к примеру, ест только сладости и т. п.).

Как и в младенчестве, в этот период детства ребенок нуждается в строгом соблюдении режима дня и заведенного порядка, поскольку в таких условиях он во многом лишается возможности проявлять своеволие и упрямство.

Телесные наказания абсолютно неэффективны, поскольку в силу особенностей нервно-психической организации гиперактивного малыша даже легкий шлепок по пальцам или губам вызывает ответную агрессивную реакцию. Используя подобные физические воздействия, родители добиваются прямо противоположного ожидаемому эффекта: вместо дисциплинированности у детей формируется вспыльчивость и агрессивность характера. При таких острых приступах ярости рекомендуется сделать паузу (чтобы могли остыть и ребенок, и сами родители), оставить одного на некоторое время: «Иди в комнату, успокойся и приходи».

Для развития внимания полезно играть с ребенком в настольные игры. Малыш сам достает и раскладывает игру, а после того, как она закончена, опять же сам убирает и обязательно всегда кладет ее на одно и то же место. Постепенно время на игру увеличивается.

Большое значение для развития в раннем и дошкольном детстве имеют подвижные игры. Все дети в этом возрасте любят шумную возню, поскольку таким образом они ощущают собственное тело, радуются ему, осваивают окружающее пространство, познают физические законы. У гиперактивных детей потребность в двигательной активности еще выше, чем у их здоровых ровесников. Поэтому родители должны, с одной стороны, приложить максимум заботы для организации таких подвижных игр, в которых они могли бы не только выплеснуть свои импульсы, но и учиться управлять своей энергией (хоровод, скакалка, катание обруча и

др.), с другой – необходимо минимизировать периоды малоподвижности, прежде всего строго регламентировать время телепросмотра и компьютерных игр.

Иногда поведение гиперактивного ребенка внешне выглядит крайне эгоистично: шумит, когда мама заболела или папа пришел с работы уставший; весело болтает, когда у его друга неприятности и т. п. При нормативном психическом развитии к концу дошкольного возраста ребенок должен приобрести способность к «эмоциональной децентрации», т. е. он должен научиться корректировать свое поведение в соответствии с состоянием и потребностями других людей. Сделать это можно только на основе познания другого человека. Любое познание, а тем более познание чувств и состояний человека – очень сложная работа, требующая значительных усилий и концентрации внимания. А ведь именно внимание – это самое слабое место гиперактивного ребенка. Поэтому он, скорее всего, просто не заметил, кто из его близких в каком состоянии, а значит, и не учел этого в своем поведении. Зная особенности внимания гиперактивного ребенка, лучше не ждать чудес, а сообщить ему о том, что вы сейчас испытываете: «У меня сегодня раскалывается голова. Постарайся говорить меньше и тише» или «Мне нужна тишина, чтобы сделать важный телефонный звонок» и т. п.

#### М л а д ш и й ш к о л ь н ы й в о з р а с т

Поступление ребенка в школу связано с предъявлением к нему новых требований, что влечет за собой изменения жизненного уклада всей семьи. Многие особенности поведения, присущие предыдущим возрастам, продолжают сохраняться у гиперактивного ученика начальной школы. Это:

- нецеленаправленность поведения;
- повышенная плаксивость («плачет по пустякам»), которая внезапно может смениться приступами ярости (чаще всего в виде брани);
- неумение следовать правилам в большой коллективной игре, в то время как в игре с одним-двумя партнерами ему это удается.

Появляются и новые особенности поведения, которые связаны с основной деятельностью ребенка – учебной:

- среди затруднений в учебе на первом месте находятся проблемы с чтением и письмом;
- даже к 8–9 годам отсутствует выраженность ведущей руки;
- учитель постоянно жалуется на выкрики с места и необдуманные ответы;
- характерна предприимчивость и инициативность, т. е. ребенок берется за все, но при этом ничего не заканчивает: не замечая, может сдать недописанную контрольную работу, бросить на полпути выполнение рисунка или поделки и др.;
- в наличии грязные, помятые, исчерканные тетради;

- строчки в тетрадях неровные, в словах постоянно встречаются пропуски или замены букв, в предложениях – слов;
- страшный беспорядок в портфеле: огрызки соседствуют с тетрадями, а булочки находятся в одном пакете с кроссовками;
- постоянно теряются вещи;
- выполнение домашних заданий напоминает многочасовую пытку;
- даже к окончанию начальной школы предпочитают шумные и подвижные игры (побегать и «побеситься»), избегание игр с правилами, поэтому напарниками по игре по мере взросления становятся не ровесники, а более младшие или социально запущенные дети;
- беспечность и беззаботность поведения чаще всего вызывающи и наиграны, поскольку они прикрывают хроническое недовольство собой, низкую самооценку.

По-прежнему для ребенка исключительно важен упорядоченный режим дня и недели. Выполнение домашних заданий, прогулки, отдых, подвижные игры и др. – все это должно быть приурочено к определенному времени. Особые сложности в организации поведения вызывают вторая половина пятницы, а также первый и последний дни каникул. В связи с этим к предстоящим в ближайшем будущем изменениям режима надо готовиться заранее (напоминать).

Целесообразно давать ребенку возможность побольше двигаться и играть, при этом самим родителям принимать участие в его подвижных играх.

Просить ребенка проговаривать свои действия вслух, что тренирует его самоконтроль.

Договариваться о том, что необходимо сделать. Школьник четко должен знать о последствиях: если он выполнит, то ... (обсуждается награда, поощрение), если не выполнит, то ... (соответственно, обсуждается возможное наказание). Заключенный договор надо неукоснительно соблюдать.

Избегать абсолютно бесполезных нотаций и препирательств, на некоторые прегрешения детей можно закрывать глаза.

Как можно больше хвалить, даже за самые маленькие заслуги и успехи. При этом похвала не должна содержать в себе скрытого порицания, типа «Ну можешь же, когда хочешь!».

Наказывать сразу же после проступка, чтобы ребенок четко знал, чем вызвана такая реакция родителей.

Стараться избегать шумных компаний и приятелей, мероприятий, на которых присутствует множество людей.

**П о д р о с т к о в ы й   в о з р а с т**

В основном гиперактивные дети вступают в него несколько позже своих ровесников, но зато все проблемы этого периода у них более значительно выражены: трудности и ссоры с родителями, вплоть до полной невозможности общаться; возникновение депрессивных состояний и суицидальных мыслей из-за отсутствия ощущения собственной значимости и ценности; склонность к асоциальному поведению (криминальные поступки, бродяжничество, воровство, драки, наркомания) и др.

Поведение гиперактивного ребенка в этом возрасте довольно парадоксально:

- вместо чрезмерной активности и инициативности появляется равнодушие и «наплевательское» отношение ко всему, отсутствие каких-либо интересов, нежелание вообще браться за что-либо, не говоря о том, чтобы довести дело до конца;

- непомерные амбиции («Хочу быть богатым; иметь интересную работу; быть известным певцом и т. п.!») сочетаются с полным отсутствием каких-либо усилий со своей стороны, готовности трудиться;

- чрезмерный эгоизм приводит к поведению «семейного идола», которому все должны подчиняться и обслуживать его прихоти: грубость, хамство, категорический отказ от выполнения каких-либо домашних обязанностей, угрозы родителям и даже применение к ним физического насилия;

- при претензии на взрослость сохраняются детские проявления поведения (может рисовать на стенах, просится спать в постель к родителям, совершенно не умеет обращаться даже с небольшими суммами денег и др.).

Подобное поведение, включая приводы в милицию, является пиком нарушений, если в более раннем возрасте жизни гиперактивному ребенку не была оказана квалифицированная помощь. Но и уже довольно взрослому человеку еще можно помочь, только на это потребуется уже значительно больше усилий, поскольку, как правило, подростки категорически отклоняют любую помощь, особенно со стороны родителей. Поэтому здесь без специалистов (врача, психолога, консультанта по профориентации, тренера и др.) просто не обойтись.

Ключом к гармоничным отношениям со своим ребенком на каждой стадии взросления выступает понимание сути проблемы и его переживаний, терпение и выдержка. Если у ребенка более трудное поведение – это не значит, что он плохой, или что он неправильно воспитывается. Проблемы поведения сигнализируют о том, что ребенку очень трудно, что ему нужна помощь. Это означает, что взрослым рядом с таким ребенком приходится затрачивать больше усилий, ребенку требуется значительно больше любви и внимания, прежде всего со стороны родителей.

## 2.2 Поощрение как основной метод воспитания

Гиперактивное поведение – это большая проблема не только ребенка, но и его ближайшего окружения. Такие дети буквально «взрывают» семьи, вызывая множество конфликтов как внутри, между ее членами, так и вовне, поскольку семья сталкивается со шквалом нареканий со стороны. Даже «стальных нервов» хватает ненадолго. Осыпаемые упреками в невоспитанности и грубости ребенка, сетованиями на его «испорченность» или «избалованность», советами о том, что «с ребенком надо быть построже», родители испытывают чувство вины и собственной несостоятельности. Это толкает их на активную борьбу с недостатками поведения, заставляет брать на себя роли дрессировщиков и карателей.

Эффективность наказания иллюзорна, поскольку оно длится определенный временной отрезок, по истечении которого человек возвращается к привычной тактике поведения. **Наказание** малоэффективно даже для здоровых детей, а для гиперактивных оно **фактически противопоказано**, поскольку в силу реактивности нервной системы даже капля негатива со стороны других вызывает у них целую ответную бурю. Насилие порождает насилие. Этот закон очень четко описывает результат подобного воспитания. Гиперактивный ребенок и так предрасположен к агрессивному поведению, поэтому воспитание через насилие создает условия для становления именно тех качеств, которые родителям меньше всего хотелось бы сформировать. По статистике почти 90 % родителей в случае нарушения поведения ребенка прибегают к насилию, в основном физическому («хорошая взбучка», «порка» и др.). Важно, что из них только 10 % сами считают данный способ эффективным. Собственное неправильное поведение объясняется взрослыми тем, что они вести себя по-другому не умеют. А у родителей гиперактивного ребенка, если они не ведут себя исключительно грамотно, есть еще и постоянные поводы «срываться» на нем.

Оптимальный стиль воспитания предполагает гармоничное сочетание, с одной стороны, понимания родителями потребностей и состояний ребенка, с другой – введения системы требований и ограничений, дающей ребенку возможность управления своей активностью. Рассмотрим эти две стороны более подробно.

### Понимание переживаний ребенка

Психологами разработана специальная технология, которая называется «*помогающим слушанием*» или «*активным слушанием*». Следует обратить внимание, что активное слушание не является неким универсальным способом, позволяющим решать все проблемы ребенка. Но это конкретный прием оказания помощи ребенку, испытывающему эмоциональную про-

блему, а таких проблем у гиперактивного ребенка масса. Поэтому применять активное слушание следует прежде всего в тех ситуациях, когда ребенок испытывает негативные чувства (обижен, расстроен, огорчен, когда ему больно, страшно, стыдно и др.), или же когда он хочет поделиться своими радостными переживаниями. Такой способ ведения беседы очень результативен по ряду причин. Во-первых, активное слушание позволяет сильно ослабить отрицательные переживания ребенка или вообще избавиться от них (разделенное горе – уменьшается). Во-вторых, поняв, что взрослый готов его слушать, ребенок постепенно начинает рассказывать о себе все больше и все откровеннее. В-третьих, со временем дети начинают более внимательно слушать взрослых, а значит, понимать их заботы и проблемы. И, наконец, активное слушание меняет самого взрослого, делая его более чувствительным к состояниям ребенка.

Суть активного слушания заключается в следующем: в беседе «возвратить» ребенку то, что он сказал, но при этом назвав, обозначив его чувство. Например:

- 1) – Ты всегда всех хвалишь, а меня никогда.  
– Тебе хочется, чтобы я тебя тоже похвалила.
- 2) – Я сегодня первый написал и сдал контрольную!  
– Я вижу, что ты очень рад.
- 3) – Доктор – плохой! (после укола)  
– Тебе больно, и ты рассердился на доктора.
- 4) – Не буду носить эту уродскую форму!  
– Тебе она очень не нравится.
- 5) – Я ненавижу химичку!  
– Ты на нее обижен.

Ответы, приведенные в примерах, показывают ребенку, что он не одинок в своих переживаниях, что взрослый понимает его внутреннее состояние и готов услышать о нем больше. Это и есть то реальное сочувствие, которое так необходимо ребенку, чтобы справиться со своими чувствами.

Технология активного слушания предполагает соблюдение нескольких простых правил.

*Правило 1.* Лицо, глаза ребенка и взрослого должны находиться на одном уровне. Если ребенок маленький, можно присесть возле него или взять его себе на колени. Поза и взгляд – это первые и очень важные сигналы об отношении и внимании со стороны другого человека, которые без ошибок понимает даже дошкольник. Если вы повернуты к ребенку боком или спиной, если параллельно заняты каким-либо делом, то откровенного разговора не получится. В случае, если вы сильно торопитесь, то беседу лучше отложить на другое время.

*Правило 2.* Обозначать чувства ребенка необходимо в утвердительной форме. Вопросы («А что случилось?», «Ты что, расстроился?», «Ты на него обиделся?») могут восприниматься ребенком как выпрашивание фактов. Но утвердительная форма («Что-то случилось», «Ты сильно расстроен», «Ты на него обижен») показывает ребенку, что взрослый находится с ним на одной «эмоциональной волне» и разделяет его состояние.

*Правило 3.* В беседе очень важно «держать паузу». После каждой своей реплики лучше помолчать. Эта пауза – время для внутренней работы ребенка, время прислушаться и понять самого себя. Когда идет такая работа, заметно по взгляду: по сторонам или внутри себя. Когда глаза ребенка перестают блуждать и возвращаются к вашим глазам – это сигнал к продолжению разговора. Очень полезно выдержать паузу и после ответа ребенка, а не торопиться со своими идеями и догадками. Может быть, он еще что-нибудь добавит к уже сказанному.

Следует также добавить, что не надо огорчаться, если не удастся точно определить состояние малыша с первой попытки. Иногда это получается со второй или третьей. В любом случае такой разговор о чувствах очень сближает детей и взрослых, помогает им лучше понять друг друга, а иногда распутывает целый клубок проблем, о существовании которых взрослые могут даже и не подозревать.

Существует целый ряд привычных, стереотипных ответов взрослого, мешающих ему выслушать и понять эмоциональные затруднения ребенка. Основные варианты *ошибочных ответов*:

1. Приказы и команды: «Замолчи!», «Сейчас же перестань!» и т. п. Подобные ответы показывают нежелание вникнуть в проблему ребенка. В ответ на это ребенок, как правило, не выполняет команду взрослого, а начинает капризничать и упрямиться.

2. Предупреждения, предостережения: «Если это еще раз повторится, то...», «Немедленно прекрати, или я...». При негативных переживаниях угрозы бессмысленны, они только больше загоняют детей в тупик. Кроме того, ребенок быстро к ним привыкает, что требует от взрослых введения еще более суровых мер воздействия.

3. Постоянная критика и обобщения («Вечно ты делаешь все наперекосья», «Ты, как всегда, напортачил» и т. п.) выстраивают барьеры в отношениях, а в случае эмоциональных трудностей только ухудшают его состояние.

4. Осуждение ребенка и оскорбление, навешивание на него ярлыков, характеризующих личность в целом («криворукий», «бестолочь» и др.).

5. Сравнение с другими детьми («Посмотри, как аккуратно выглядит Саша», «Если бы ты получала такие же хорошие отметки, как Ирочка, то...») очень обидно для ребенка и воспринимается ребенком как неприятие его со стороны родителей.

### Система требований и ограничений

Эта система должна быть направлена на формирование у детей ощущения безопасности, предсказуемости мира. В основе ее должна лежать «позитивная модель», т. е. взрослым необходимо сместить акценты – не столько обращать внимание на недостатки и нарушения поведения (наказание), сколько фиксировать успехи и достижения (поощрение). Следует помнить, что гиперактивный ребенок игнорирует выговоры и замечания, но чувствителен к малейшей похвале.

Важно замечать даже маленькие победы растущего человека и хвалить его за них. Взрослые часто объясняют ребенку причины его проступков и ошибок, чтобы их можно было исправить. А вот причины успехов являются довольно редким предметом обсуждений. В лучшем случае за это могут похвалить. Однако ребенку обязательно надо объяснять также причины его достижений (например, хороших отметок в школе). Это необходимо для того, чтобы он научился, во-первых, их замечать сам, без подсказки взрослых, и, во-вторых, приписывать успехи самому себе, своим собственным усилиям. Это позволяет сформировать достаточно высокую и, главное, адекватную самооценку, уверенность в себе, что является залогом достижений в последующей жизни.

Необходимо проанализировать собственные приоритеты. Малыш в силу слабости внимания просто не может справиться со всеми предъявляемыми ему правилами поведения одновременно. Важно требовать неукоснительного выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не быть столь придирчивым.

Обращения должны быть краткими и четкими. Чтобы требование было эффективным, оно должно быть сформулировано не в форме запрета («Не беги», «Не кричи», «Не урони»), а в форме желаемого поведения («Медленнее», «Говори тише», «Держи крепче»).

Перед детьми должны ставиться реалистичные задачи, соответствующие их способностям. Неразумные требования со стороны взрослых создают для ребенка безвыходную ситуацию. Здесь опасны две крайности – как чрезмерное восхваление ребенка, преувеличение его способностей, так и неверие в силы малыша, постоянное подчеркивание его недостатков.

Хотя главенствующими методами воздействия на гиперактивных детей должны быть поощрения, к наказанию все же прибегать приходится. Надо стараться, чтобы наказание следовало как можно быстрее за провинностью, потому что в силу сверхскорости переключения и рассеянности внимания такому ребенку трудно установить взаимосвязь между своим поведением и реакцией взрослого. Не надо лениться объяснить ему, что именно он нарушил и за что конкретно наказывается.

Целесообразно максимально воздерживаться от физического наказания. Для гиперактивного ребенка противопоказаны также наказания, связанные с ограничением его двигательной активности: стоять в углу, сидеть на месте и т. п. После такого перенапряжения поведение обязательно станет еще более неуправляемым. Наиболее оптимальным способом наказания является лишение малыша чего-либо желанного (покупка, поездка, просмотр телепередачи и т. п.).

Делая замечания, следует очень тщательно подбирать слова, поскольку дети до подросткового возраста абсолютно некритичны к оценке и слепо верят тому, что они слышат о себе от значимых для них людей. К сожалению, чаще взрослые говорят «неряха», вместо того чтобы сказать: «Мусорить плохо. Давай будем убирать», или гневно обвиняют «лгун», вместо того чтобы спокойно отметить: «Ты говоришь неправду. А теперь расскажи, как все было». В первом случае взрослые характеризуют ребенка в целом, употребляя ярлыки, подчеркивающие зрелость характера, которой на самом деле еще нет. И он делает для себя следующий вывод: «Если мама (учительница и др.) так думает, значит так оно и есть на самом деле. А тогда зачем стараться что-то исправить?». Во втором случае дается шанс для улучшения, возможность выхода.

Ухудшение поведения ребенка следует рассматривать как своеобразный сигнал бедствия: «Мне плохо», «Я сам не справляюсь». У кого ему еще искать помощи, как не у самых близких людей? Реагировать на подобные негативные изменения надо, уделяя маленькому человеку больше своего внимания (совместные игры, прогулки, выполнение домашних дел – все это поможет ему выплеснуть свои эмоции и снять напряжение).

Что происходит, если родителям не удастся соблюсти разумный баланс между пониманием, принятием своего ребенка и требованиями к нему? Перевес принятия приводит к тактике заняничивания, потакания всем прихотям и капризам. Подобная стратегия не создает условий для формирования произвольности и способности к самоуправлению, т. е. родители своей вседозволенностью ослабляют и без того самое уязвимое место своего чада. Жалость и самоотверженная защита от всего мира не нужны. Гиперактивный ребенок имеет особенности поведения, но он не инвалид. Он может и должен научиться делать то же, что и его ровесники. Перевес требований и наказаний за их несоблюдение формирует агрессивность и другие негативные черты характера, совершенно не способствует решению проблемы улучшения поведения.

Воспитание любого малыша должно начинаться с самовоспитания родителей, ведь всякий ребенок – это проверка родителей, это индикатор их лучших и худших сторон. Гиперактивный ребенок – это особое испытание на прочность, и прежде всего необходимо самовоспитание взрослых

в сфере выражения собственных эмоций и чувств. Соблюсти необходимый баланс между принятием и требованиями к растущему человеку возможно, только если родителям удастся сохранить «трезвую голову», поскольку успешность взаимодействия напрямую зависит от умения «выключать» свои эмоции.

### 2.3 Приемы профилактики стресса у членов семьи

Как правило, наибольшую нагрузку по уходу и воспитанию детей берет на себя мать. Именно на ее долю больше всего достается неприятностей и стрессовых ситуаций. После некоторого времени активного исправления недостатков ребенка наступает период истощения, астении и невротических нарушений, затем угнетенности и депрессии. Неуправляемое поведение наследника иногда приводит родителей в такое отчаяние, что их посещают мысли о собственном суициде либо об избавлении от ребенка («Едва сдерживаюсь, чтобы не прибить», «Так довел, что чуть не придушила» и др.).

Уставшие и издерганные родители теряют не только самообладание, но и взаимопонимание. Иногда конфликты между ними (если все-таки удастся сохранить брак) настолько серьезны, что взрослые начинают считать разлад между собой причиной плохого поведения их ребенка.

Воспитание гиперактивного ребенка – это постоянный стресс, чтобы избежать его разрушительных последствий, родителям также необходимо соблюдение определенных правил психогигиены своей жизни. Далее представлена подборка приемов саморегуляции, которые рекомендуется использовать сразу после травмирующей ситуации. Приемы эти разнообразны, поэтому есть возможность выбрать из них те, которые окажутся наиболее подходящими для конкретного взрослого.

#### Приемы физиологического воздействия

1. Использовать любую возможность, чтобы смочить лоб, виски и вены на руках холодной водой.

2. Удобно сесть, встать (можно это проделать несколько раз).

3. Медленно и сосредоточенно выпить стакан воды (если позволяет здоровье, то холодной), сконцентрировав свое внимание на тех ощущениях, которые возникают, когда вода течет по горлу.

4. Постараться активно подвигаться. Это могут быть любые виды упражнений, главное, чтобы организм получил интенсивную нагрузку. Например, в рабочей ситуации можно просто несколько раз быстро подняться и опуститься по лестнице, а дома – энергично вымыть пол или окно.

5. При росте эмоционального напряжения, повышении раздражения хорошо привыкнуть задавать себе вопросы самоконтроля относительно

внешнего выражения эмоций. Эти приемы очень действенны, поскольку эмоции как врожденный биологический механизм адаптации к окружающему миру имеют прямую связь с телом человека, в буквальном смысле слова коренятся в теле. Поэтому управлять эмоциями возможно и через контроль своего тела. Вопросы, например, могут быть следующими:

- Как выглядит мое лицо?
- Не скован ли я?
- Не сжаты ли мои зубы?
- Что делают мои руки?
- Как ведут себя мои ноги?
- Как я сижу (стою)?
- Как я дышу?

Если ответы на подобные вопросы указывают, что тело напряжено, то необходимо для расслабления мышц использовать следующие формулы самовнушения:

- Мышцы лица расслаблены.
- Лоб разглажен.
- Мышцы рта расслаблены.
- Все лицо спокойно и расслаблено.

6. Произвольно изобразите спокойную, расслабленную улыбку. В буквальном смысле постарайтесь «надеть» ее на свое лицо.

7. Очень эффективны дыхательные упражнения, целью которых является восстановление нарушенного дыхания. Все эти упражнения не требуют значительных затрат времени, но при их выполнении необходимо максимально сосредоточиться именно на самом процессе дыхания, постараться отбросить все мысли, не имеющие отношения к дыханию.

Счет дыхания. Глубоко и ровно дыша, считать циклы своего дыхания: «Дыхание раз, дыхание – два» и т. д. При этом следует мысленно говорить «дыхание» на вдохе, а число – на выдохе. Лучше всего считать до определенного числа (до 5 или 10), а затем, если необходимо, начинать считать вновь с единицы.

Двадцать целебных вдохов. Постараться принять максимально удобную позу и расслабить мышцы. Можно лечь, а можно сидеть в «позе кучера»: локти опираются на колени, плечи расслаблены, а голова слегка опущена. Затем в ритме затихающего дыхания до 20 раз мысленно произнести: «Я... успокаиваюсь...». Причем на вдохе говорится «я», на выдохе – «успокаиваюсь».

8. И наконец, исключительно полезно пение в любом его виде (домашнее караоке, бурчание себе под нос, посещение хоровых занятий и др.). Пение оказывает непосредственное воздействие на состояние внутренних органов: двигающаяся диафрагма мягко массирует органы пищеварения,

почки, сердце, а голосовые связки – щитовидную железу и гортань. Занятия пением учат человека управлять своим дыханием, т. е. они выступают в качестве уникальной дыхательной гимнастики, с чем и связан основной позитивный эффект. В силу лучшего обеспечения организма кислородом активизируются его защитные силы, поэтому пение снимает дистресс (недаром интуитивно крестьяне во время тяжелых полевых работ или бурлаки во время нагрузок начинали петь). Кроме того, медленный выдох способствует развитию в сердце дополнительных путей кровоснабжения – коллатералей, что важно в профилактике инфаркта миокарда. В целом в результате занятий пением дыхание становится более экономным (нижней частью грудной клетки), что позитивно влияет на работоспособность. Легко представить, насколько пение во время стресса полезнее злых и грубых слов, обращенных к ребенку!

#### Приемы психологического воздействия

1. Внимательно осмотреться по сторонам, даже находясь в хорошо знакомом помещении. Медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, при этом мысленно и как можно подробнее описывать их внешний вид. Например: «Белые занавески с большими и маленькими цветами, у которых один лепесток острый, другой гладкий» и т. п. Этот прием позволит переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки и тем самым не позволит нарастать негативным чувствам.

То же самое можно сделать, глядя в окно: можно внимательно рассматривать прохожих или просто смотреть на траву, деревья и небо, т. к. зеленый и голубой цвета обладают успокаивающим эффектом.

2. Мысленно проговаривать какое-либо одно, очень приятное слово, например имя любимого человека. Постараться полностью сосредоточиться только на этом повторении.

3. Представить себя в безопасной и расслабленной обстановке – в саду, под душем, на пляже, в лесу и др. Вариант: вспомнить какие-либо приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась, чтобы заново пережить уже знакомое состояние радости и счастья. Постараться вспомнить это состояние всем телом – позой, осанкой, жестами, походкой.

4. Поставить перед собой «пустой стул» и представить, что на нем сидит ваш обидчик. Мысленно (а если есть возможность, то и вслух) высказать все свои мысли и чувства о происшедшем событии. Этот прием можно использовать и письменно. К примеру, записать выбивший из нормальной колеи эпизод как небольшой рассказ от первого лица в настоящем времени. Постараться как можно точнее вспомнить все события, восстановить произнесенные слова, зафиксировать свои чувства. А затем переписать эту историю так, как хотелось бы, чтобы она произошла в реальности.

5. Переключиться на свою любимую деятельность. Это поможет ликвидировать доминантный очаг возбуждения, возникший при стрессе. Чем увлекательнее новое дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

6. Наиболее универсальным, т. е. подходящим для любой ситуации, для любых партнеров по взаимодействию, обладающим как краткосрочным, так и долгосрочным эффектом, приемом эмоциональной саморегуляции является способ «я-высказывания». Он заключается в описании поведения ребенка объективно, без каких-либо оценок его личности, в настоящем времени и очень конкретной ситуации (что именно вам понравилось, а что не понравилось). Например:

– Я злюсь, когда ты начинаешь вступать в разговор. Перестань, пожалуйста.

– Я рада, что ты справился с этой контрольной!

– Я устала выслушивать на тебя жалобы.

– Меня сильно обижает твоя грубость. Прекрати, пожалуйста.

– Мне было стыдно слышать такое о...

Как видно из приведенных примеров, «я-высказывание» состоит из нескольких частей:

– действие другого человека и его результат;

– ваши чувства в настоящий момент по поводу этого действия;

– позитивный или негативный эффект для вас от действия ребенка;

– для позитивного поступка другого человека – благодарность или пожелание на будущее, для негативного – пожелание или просьба прекратить действия.

При таком способе выражения собственных чувств существует несколько положительных эффектов. Во-первых, вместе со словами можно «выпустить» из себя негативное чувство. Во-вторых, отсутствие обвинений не воспринимается другими людьми как нападение, поэтому у них нет никаких причин защищаться. В этом случае ребенок получает от взрослого четкие ориентиры поведения: это хорошо, а это плохо. В-третьих, подобные высказывания выступают прекрасным примером культурного, собственно человеческого выражения чувств, а именно: если тебя кто-то разозлил, то надо об этом сказать, а не драться, рвать тетради и т. п. И наконец, такой способ выражения чувств дает ребенку возможность лучше понимать взрослых, прислушиваться к их переживаниям, что особенно важно для гиперактивных детей с их рассеянностью внимания. Подобная искренность взрослых рождает и ответную искренность детей. Как следует из описания, в самом способе «я-высказывания» нет ничего сложного. Чтобы овладеть им, выработать новые привычки, необходимо некоторое время внимательно за собой последить.

Недаром считается, что слово обладает огромной силой. В силу сложившейся привычки в расстроенных чувствах многие начинают обращаться к другому человеку, используя примерно следующие обороты: «Как ты мне надоел со своими...», «Ты как всегда в своем репертуаре», «Сколько раз тебе нужно повторять?» и т. п. Подобное раздраженное обращение, как правило, сопровождается и соответствующей оценкой («тупица», «хулиган» и др.), которая у любого человека вызывает нормальную защитную реакцию, тем более эта реакция выражена у гиперактивного ребенка. Поэтому следует автоматическое ответное нападение в сторону своего обидчика. Поскольку взрослый и так «на взводе», то, конечно, такой ответ его не останавливает... Подобное общение никак не назовешь конструктивным, поскольку вместо улучшения собственного эмоционального состояния следует его ухудшение («еще больше накрутился»). Кроме того, надо помнить, что в подобных случаях и здоровый ребенок автоматически реагирует в ответ, а реакция гиперактивного будет еще более утрированной.

Кроме названных выше приемов самопомощи при остром стрессе, существуют также правила организации жизнедеятельности, позволяющие избежать долговременного стресса, неизбежного при общении с гиперактивным ребенком.

1. С момента рождения ребенка обязанности по уходу за ним должны быть распределены между двумя родителями. Не надо одному из них брать все на себя, ссылаясь на занятость другого на работе, усталость и т. п.

2. Не следует встречать пришедшего с работы мужа (жену) традиционными и надоевшими жалобами на поведение ребенка.

3. Распорядок дня и распределение семейных обязанностей должно быть таким, чтобы у каждого родителя оставался хотя бы час в день, который можно уделить только себе: почитать, заняться своим хобби и т. п.

4. Мама, папа и другие домочадцы должны придерживаться единой линии поведения в отношении ребенка. Прежде всего у них должна быть согласованная позиция относительно используемых приемов поощрения и наказания.

В отдельном обсуждении нуждается проблема крика родителей. Сложное поведение сына/дочери и хронический стресс родителей приводят к тому, что объектом для разрядки часто становится сам ребенок. Действительно, сдержаться бывает очень сложно. Но надо помнить о том, что в силу реактивности нервной системы маленького человека крик, как и другие сильные негативные воздействия, только ухудшает поведение.

Хорошо договориться с ребенком, что он может прерывать взрослого, когда тот начнет кричать. Например, это может быть пантомима: при повышении голоса родителя ребенок зажимает уши руками. Это могут быть и слова: «Поговори со мной спокойно, ты ведь любишь меня» и т. п.

Если все-таки невозможно удержаться, чтобы в пылу эмоций по привычке как-то не обозвать своего ребенка, то лучше все-таки придумать какое-то свое собственное «кодовое» ругательство: «жабуля», «торопулька» и др. Употребление однозначных и общеизвестных ярлыков типа «дурак», «идиот» и т. п. может ситуативно облегчить эмоциональное состояние лично взрослого, но это точно нанесет вред растущему человеку, причем как кратковременный (ухудшение его эмоционального состояния, а значит, и поведения), так и долговременный (лишнее убеждение в несостоятельности, безнадежности). Вместо страшных для детей слов лучше строить суровое лицо, пытаться изобразить свой гнев мимикой и пантомимикой, рычать и др.

Вместо того чтобы кричать и ругаться, можно взять за правило нареспев говорить: «Ну как это называется?» и т. п. И родителю легче, поскольку он выговорился, и ребенок не травмируется.

Самая распространенная жалоба родителей (причем всех детей, не только гиперактивных) заключается в том, что младшие их не слышат, поэтому, чтобы привлечь их внимание взрослые пользуются криком. Но оказывается, что крик не очень-то помогает. Поскольку дети привыкают к определенному уровню шума, то в дальнейшем, чтобы «достучаться», требуется все более его повышать. Чтобы ребенок действительно услышал взрослого, его просьбы и требования, рекомендуется использовать следующие приемы:

– Прежде чем говорить, следует обратить на себя внимание, убедиться, что ребенок смотрит именно на вас. Можно просто мягко приподнять его подбородок и, когда ваши глаза встретятся, начать говорить.

– Говорить мягко, кратко и точно. Если ребенок знает, что впереди его ждет долгая лекция, он даже и не будет пытаться сосредоточиться. Иногда достаточно одного слова: «Уборка», «Математика» и т. п.

– Говорить тихо.

Родителям гиперактивного ребенка сложно. Но их хорошее самочувствие – это одно из необходимых условий быстрее перерастания поведенческих проблем. В целом ряде исследований установлена прямая взаимосвязь между родительским отношением и успешностью социальной адаптации гиперактивного подростка в среде ровесников: те мальчики, чьи матери сохраняют теплоту и сердечность, поощряют проявления их самостоятельности, оказываются хорошо принятыми другими детьми, и напротив, мальчики, мамы которых реализовывали только контроль за их агрессивностью и непослушанием, были отвергнуты группой сверстников. Есть также сведения о том, что при уменьшении контролирующих стратегий со стороны родственников за поведением ребенка (а это прежде всего указания, требования и запреты) снижаются и симптомы гиперактивности посредством развития независимости и самостоятельности.

Важно также отметить, что положительные эмоциональные связи с матерью являются необходимым условием полноценного развития абсолютно любого ребенка. Гиперактивные же дети чаще всего переживают острый дефицит такого контакта. Их поведенческие особенности приводят взрослых к неверному заключению, что они избегают всего того, чем обычно выражается родительская любовь (объятия, прикосновения, ласковые поглаживания и др.), потому что в этом не нуждаются. Другой ошибкой матерей является манипуляция чувствами ребенка посредством угроз «лишения любви», к которой прибегают для исправления поведения. Такие варианты материнского отношения создают благоприятную почву для возникновения у сына/дочери тревоги, беспокойства, возбуждения, страха и неуверенности в себе. Эти отрицательные эмоции только закрепляют гиперактивное поведение, поскольку негативно отражаются на способности ребенка себя контролировать и сдерживать.

Главное, чтобы ребенок знал, что мама его любит. Совершенно не лишне каждый вечер перед сном говорить это, гладить, целовать, обнимать. Тогда и строгие наказания от человека, в чьей любви он уверен, переживаются более спокойно. Агрессивное же реагирование на напряженные ситуации, неизбежные во взаимодействии с гиперактивными детьми, уже сточение режима воспитания – это прямой путь к хроническому стрессу и разрушению собственного здоровья. Не менее важно, что это и способ формирования негативных черт личности у своего гиперактивного ребенка, а значит, и путь к его разрушению.

Итак, основными условиями семейного воспитания, способствующими быстрейшему перерастанию проблем гиперактивного поведения, являются следующие:

- наличие единой воспитательной стратегии у всех старших членов семьи;
- преобладание у взрослых максимально спокойной манеры собственного поведения по отношению к ребенку;
- ориентация на похвалу и поощрение вместо порицаний и наказания;
- помощь ребенку в поиске такого занятия, в котором он мог бы себя продемонстрировать с лучшей стороны;
- уверенность во временном характере трудностей, в преодолении сложностей поведения.

## 3 ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ В УЧЕНИИ

### 3.1 Подготовка к школе

Нередко родители достаточно наивно полагают, что домашняя подготовка к школе намного эффективнее массового дошкольного образования. Однако любой ребенок (только если он не имеет однозначных врачебных предписаний), в том числе и гиперактивный, чтобы быстрее адаптироваться к школе, должен посещать детский сад (если только родители не планируют ему домашнее школьное обучение и такую же исключительно домашнюю последующую жизнь).

При поступлении в любое учреждение образования ребенок испытывает как минимум три вида стрессов: иммунологический, социальный и собственно учебный.

*Иммунологический стресс.* Состоит в выработке способности организма противостоять тому большому многообразию микробов, носителями которых являются другие люди (кашель, чихание, передающиеся из рук в руки предметы и т. п.). Все дети, начинающие посещать садик, некоторое время начинают интенсивно болеть различными простудными заболеваниями. Как правило, через полгода болезни прекращаются. Это означает, что растущий организм справился с данным стрессом, успешно выработав иммунитет к чужеродным для него антигенам. Если ребенка после 1–2 болезней забрать из садика и попробовать начать посещать его через год, то предстоит пройти тот же самый болезненный путь. Важно также, что чем младше организм, тем легче ему преодолеть этот стресс. Печальный пример семьи Лыковых из глухой сибирской тайги это прекрасно иллюстрирует. Иммунная система взрослых людей, отличающихся по городским меркам просто «железным» здоровьем, оказалась не тренированной, не выдержала встречи с цивилизацией, что привело их к летальному исходу.

*Социальный стресс.* Заключается в необходимости поиска своего места в групповых отношениях, в выработке стратегий приспособления к другим людям и существующим правилам. Если у ребенка есть братья и сестры, то этот стресс протекает значительно менее болезненно, чем у единственного в семье.

*Учебный стресс.* Неизбежен для абсолютно любого первоклассника и состоит в приспособлении к нормам школьной жизни (соблюдать правила поведения, слушать учителя, не мешать одноклассникам и т. п.), к изменившемуся режиму дня и укладу жизни.

Если ребенок не посещал детский сад, то при поступлении в школу его одновременно подстерегают все три вида стресса, причем в более

серьезных масштабах, чем в садике. Так, на ребенка одновременно чихают уже не двадцать, а двести человек; большинство детей пришли в школу, будучи «садииковской» командой, которая далеко не всегда рада новичку, и др. Таким образом, посещение дошкольного учреждения позволяет развести эти стрессы во времени, оставив для адаптации первокласснику только неизбежный учебный стресс. Такое поочередное преодоление названных выше стрессов особенно важно для гиперактивного ребенка, нервная система которого и так работает значительно в более напряженном режиме, чем у его ровесников.

При усложнении школьной программы модной среди родителей становится идея раннего обучения (английский, математика и др. с 3 лет), поэтому многие взрослые сегодня озабочены посещением каких-либо дополнительных школ развития. **Относительно гиперактивного ребенка решать этот вопрос следует весьма гибко и аккуратно.** Скорее всего, ситуация будет развиваться по следующему сценарию: поскольку подобного рода школы платные, то обязательно появятся сильно недовольные родители других детей, ведь никто не захочет платить деньги за срыв занятий. Под их давлением администрация будет вынуждена попросить вас забрать своего гиперактивного ребенка из группы. Вы расстроены и разозлены, срываетесь на ребенке, который и без того переживает свою неполноценность, поскольку его «выгнали». Поэтому к посещению подобных школ развития надо подходить как к необязательному эксперименту: получается – хорошо, не получается – надо забирать, не доводя ситуацию до конфликта, пока другие не успели приклеить ребенку веер негативных ярлыков.

Вместо ранних развивающих групп гиперактивным детям обязательно надо посещать подготовительные курсы в школе. Самый лучший вариант – курсы в той школе, где им и предстоит учиться. Предварительное знакомство со школой, с ее пространственной организацией, с детьми, со своей учительницей – все это позволяет гиперактивному ребенку в силу слабости его адаптационных механизмов быстрее приспособиться к школьной жизни.

### **3.2 Выполнение домашних заданий**

Однако ни развивающие школы, ни подготовительные группы не освобождают родителей гиперактивного ребенка от домашних занятий, которые позволяют полноценно учесть его индивидуальные особенности. Эти домашние занятия должны проводиться с учетом ряда требований.

Прежде всего не следует во время занятий пытаться усадить дошкольника на место и обязательно удержать его. Движение – это вообще есте-

ственная природа детства, тем более велика потребность в нем у гиперактивного малыша. Если он будет стараться удержать предложенную взрослым позу, то у него просто не хватит сил на проникновение в содержание материала.

Для дошкольников занятия должны быть ограничены до 10 минут. Если родители опытным путем установили, что время концентрации внимания ребенка еще меньше, предположим 3 минуты, то это означает что и занятия должны длиться столько же, но несколько раз в день. Такой режим гораздо более эффективен, чем два раза в неделю по полчаса, потому что внимание все равно удерживается в строго ограниченном времени, а все остальное занятие ребенок только и мечтает о том, чтобы избежать его.

Поскольку занятия короткие, то важно, чтобы они были тщательно спланированы, а все необходимое для них было подготовлено заранее (карандаши, книги, игрушки и др.).

Ни в коем случае не надо прибегать к принуждению, если ребенок начал отвлекаться («Смотри сюда!», «Слушай внимательно!», «Сколько раз можно повторять!» и т. п.). Подобного рода призывы все равно не помогут концентрировать внимание, но зато очень быстро выработают негативное отношение к вашим занятиям в частности и стойкое отвращение к учебе в целом.

При поступлении в школу родители должны быть готовы к тому, что несколько лет им придется вместе с ребенком «сидеть» над домашними заданиями. При их выполнении надо соблюдать соответствующие правила.

1. Взрослым следует самим узнавать, что было задано, т. к. домашнее задание, которое обычно дается в конце урока, ребенок или не записывает, или делает это неправильно.

2. Рабочее место должно быть организовано самым строгим, можно даже сказать, «спартанским» образом. Поверхность стола должна находиться на нижнем уровне груди. На столе – ничего лишнего, над столом – никаких картинок, фотографий и т. п. Все бытовые приборы выключены.

3. Во время выполнения домашних заданий необходимо обязательно повторить то, что было пройдено в классе. Цель этой проверки – выяснить, все ли ребенок понял правильно, нет ли у него существенных пробелов в усвоенном материале.

4. Полезно также заранее рассказывать гиперактивному ребенку содержание следующего урока. Даже поверхностное знакомство с материалом облегчает ученику период включения его у деятельности после релаксационных пауз и снижает вероятность того, что периодические отключения внимания нарушат общее понимание объясняемого материала учителем.

5. Заниматься следует не в своем, взрослом темпе, а в том ритме, который предлагает ребенок. Как только становится заметно, что он начинает отвлекаться (мечтать, снимать тапки, перебирать карандаши и т. п.), это является сигналом наступления релаксационной паузы, а значит, и остановки занятий. Минут через 10 можно снова вернуться к урокам. Оптимально, если кто-то из родителей все время будет находиться рядом, чтобы возвращать малыша к занятиям.

6. Занятия «вместе» с ребенком не надо превращать в занятия «вместо» него, ведь учиться именно ребенок. Родительская задача – взять на себя функции управления его вниманием, которые он пока выполнять не может. Это могут быть реплики, высказанные спокойным тоном:

- В задаче говориться о...
- Ты остановился на этом месте...
- Давай вернемся к примеру...
- Начинай писать с этой строки...

7. У гиперактивных детей бывают «плохие часы», т. е. такое время суток, когда они не могут собраться. Бывают также и «плохие дни», в которые кажется, что ученик не только не может научиться чему-то новому, но и потерял уже имевшиеся ранее знания и навыки. Такие негативные периоды индивидуальны, их можно установить только опытным путем. Кто-то плохо работает по вечерам, кто-то по утрам. Заниматься в этот плохой период – напрасно тратить нервы. В другое время можно за несколько минут сделать нужное задание.

8. В выполнении заданий должна соблюдаться определенная последовательность. Обычно рекомендуется начинать с самых сложных предметов, постепенно переходя к более легким. Для гиперактивного ученика такой режим не подходит. Трудности их не стимулируют, а приводят к потере и без того слабой готовности к работе. Поэтому начинать подготовку следует с самого легкого задания, которое обязательно получится, причем за него надо щедро похвалить, даже за правильное повторение известного: «Прекрасно, что ты помнишь то, что изучали давно» (вместо реплики «Ерунда, ты такое еще в прошлом году делал», обесценивающей усилия ребенка). Это своеобразная разминка, обретение уверенности в себе. Постепенно надо переходить к более сложным заданиям. При этом необходимо следить, когда концентрация внимания станет снижаться, и снова предложить легкое задание, с которым ребенок точно справится, чтобы у него от занятия остались положительные переживания собственного успеха.

9. Важно не допускать переутомления. Не надо заставлять несколько раз переписывать начисто письменную работу, любой ценой «вызубрить» правила и т. п., ведь чем больше ребенок устает, тем меньше у него шансов

себя контролировать, а потому и результат хуже. Необходимо стараться, чтобы ученик хорошо высыпался.

10. Не менее важно обеспечивать положительный эмоциональный фон занятий. Желательно, чтобы они приносили удовольствие, что достигается посредством особой организации времени. В силу особенностей внимания и работоспособности гиперактивному ребенку сложно выполнить сразу большое задание. При такой организации его неизбежно ожидает неудача, а взрослых – очередное разочарование. Однако родители могут разделить объемное упражнение на небольшие части и радоваться выполнению каждой из них вместе со своим маленьким учеником.

11. Родителям надо скорректировать свои ожидания и амбиции. Не стоит требовать от ребенка, которому трудно учиться, блестящих отметок по всем учебным дисциплинам. Можно выделить 2–3 основных предмета, по которым взрослым хотелось бы видеть хорошую успеваемость.

Одной из распространенных ошибок родителей, добивающихся улучшения успеваемости своего ребенка, является введение системы «платы за отметки». Опыт консультирования показывает, что сама по себе такая платная система не работает больше двух месяцев даже у обычных школьников. Гиперактивный же ребенок, поскольку у него объективные трудности с планированием, обозначенную родителями цель «заработать хорошей учебой» быстро теряет. Но, забывая об этой цели, он получает очень важный опыт: сделал что-то хорошо – получил деньги. Этот опыт быстро распространяется на другие сферы жизнедеятельности. Вскоре без оплаты он и стакан воды не принесет.

У ребенка должны быть твердо фиксированные домашние обязанности, что способствует выработке произвольного внимания. Для организации жизнедеятельности хорошо завести что-то вроде «Дневника самоконтроля», предназначенного для фиксации успехов и достижений ребенка. Например, расчертить лист на три части по дням недели: домашние обязанности, учеба в школе, домашние задания. Пусть малыш каждое свое выполненное дело отмечает каким-либо значком в соответствующей графе. В конце дня надо проанализировать «записи»: что сегодня хорошо получилось? Почему? Что не удалось? Что можно сделать, чтобы это исправить? и т. п. Можно также договориться, что за определенное количество «плюсов» он получает некое вознаграждение (сладость, поездка, поход и любое другое, что-то желанное для ребенка).

Гиперактивным детям важно безопасно расходовать избыточную энергию. Им полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе. Хорошо и в комнате сделать спортивный уголок или хотя бы в проеме двери повесить кольца, канат и т. п. Даже в таком мини-спортзале ребенок

не только сможет сбрасывать избыток энергии, но и приобретать недостающую ему координацию движений.

Родителям не стоит ограничивать жизнь детей и свою собственную только школьными проблемами и успехами. Следует стараться найти занятия, интересные для них, такие, в которых они могли бы ощущать себя умелыми и компетентными: успех в любом деле повышает уверенность детей в себе, а положительные эмоции благотворно сказываются на поведении.

### 3.3 Сотрудничество с учителем

Не следует спешить обвинять учителя и перекладывать на него всю ответственность за учебные неудачи ребенка. Задача учителя – научить всех детей. Сегодня в каждом классе по два-три таких специфических школьника, а кроме них, и двадцать других, и каждый со своими индивидуальными особенностями. Поэтому только сотрудничество родителей со школой может помочь преодолеть сложности поведения и освоения учебной деятельности гиперактивных детей.

Многokrатно проверенный способ организации продуктивного взаимодействия между педагогом и родителями заключается в обмене «карточками-переписками». Учитель в конце дня на карточке записывает информацию об учебном дне ребенка. Обязательное условие – информация должна преподноситься только в позитивной форме. Например:

- заполнил две строчки прописей;
- слушал рассказ «...» три минуты;
- решил половину примеров и т. п.

Что дают подобного рода записи? Во-первых, родители убеждаются в том, что ребенка никто не ругает. Во-вторых, они знают, что ребенок сделал в классе, а что не успел. Соответственно, это означает, что дома надо дополнительно позаниматься.

В ответ родители заполняют свою часть карточки:

- дочитал с мамой рассказ «...»;
- решил с папой четверть примеров;
- 15 минут смотрел мультфильмы;
- 1,5 часа играл во дворе;
- лег спать в 22 часа.

Таким образом, получив родительскую карточку, педагог уже знает, как ему строить сегодня взаимодействие с учеником. Много гулял и долго спал, значит, сегодня работоспособность будет выше, чем вчера, когда заснул в 23.30. По математике вчера не доработал, значит сегодня с учетом состояния, можно дать дополнительные примеры и т. п.

Самой главной заботой взрослых, окружающих гиперактивного ребенка, должна быть *забота о его здоровье*, т. к. именно от общего состояния здоровья зависит и избавление от имеющихся функциональных слабостей мозговой организации. Общими положениями для педагогов и родителей выступают следующие:

– Исключительно важно поддерживать здоровый образ жизни (отдых, прогулки, гибкий режим дня, питание и т. п.).

– Следует избегать переутомления ребенка, т. к. интенсивная, усиленная работа приводит лишь к ухудшению общего психосоматического состояния и только мешает обучению. Школьнику лучше не посещать группу продленного дня (далее – ГПД) – длительное нахождение среди детей сильно утомляет, перевозбуждает, что еще больше ухудшает умственную деятельность. В ГПД такой ребенок не только хуже делает уроки, но и вообще мало помнит то, что делал во второй половине дня. Ему необходимо больше отдыхать, даже поспать днем, поскольку сон является самым эффективным средством восстановления работоспособности. Поэтому оптимально, если у **учащегося** 2–3 класса школы такой же режим дня, как у шестилеток.

– Не надо специальными упражнениями тренировать у гиперактивного ребенка внимание и память – именно функциональная дефицитарность данных процессов и является первопричиной других проблем в обучении. Для того чтобы «обойти» эту природную недостаточность, следует сосредоточиться на развитии мышления и речи.

– Не следует впадать в крайности: либо истово заниматься учебой (это приводит к ухудшению нервно-психического состояния ребенка, появлению тиков, заиканий, навязчивых движений и др.), либо потакать во всем, аргументируя такую позицию болезнью (формируется эгоистическая направленность личности).

– Обязательно нужно отыскать положительный ресурс развития, а именно: те ситуации, в которых ребенок переживает успех и принят другими людьми, или дело, которое у него хорошо получается. Это могут быть кружки, секции и др. (только не телевидение и компьютер).

– Инструкции ребенку должны быть краткими и четкими, а планы – конкретными, осязаемыми. Бесполезно пугать будущими неприятностями: «Если не будешь учиться, то...», «Если так будет продолжаться, то тебе дорога только в...» и т. п. Подобные обращения никак не корректируют поведение, зато лишний раз убеждают ребенка в том, что он совершенно безнадобен.

– Важно хвалить и поощрять гиперактивных детей даже за малейшие достижения. В случае неудачи предлагать: «Давай подумаем, почему не получилось. Что еще нужно сделать?» и др.

– Стиль взаимодействия должен быть максимально спокойным и терпеливым (это возможно при осознании взрослыми того факта, что ребенок, хотя и ведет себя как злостный хулиган, в силу биологических причин вести себя пока по-другому просто не может).

– Ожидания взрослых должны быть реалистичными: требуется несколько лет, чтобы созрел мозг, тогда и последуют улучшения поведения и учебы.

Отдельного обсуждения требует вопрос о проведении гиперактивным ребенком *внеучебного времени*. Не следует требовать от учителя, чтобы ваш маленький ученик обязательно участвовал в экскурсиях, походах, соревновательных играх и т. п. Даже напротив, следует просить педагога освободить малыша от такого активного отдыха. Это не ущемление прав ребенка, а настоящая, действенная забота о его благополучии и здоровье. Подобного рода мероприятия очень утомительны, а значит, их посещение не улучшает, а только ухудшает состояние школьника, препятствует его развитию. Когда нервная система ребенка достаточно окрепнет, он с легкостью догонит своих ровесников.

В заключение необходимо отметить, что именно младший школьный возраст является критическим для гиперактивного ребенка, и успешность обучения в этот период определяет дальнейшие перспективы не только его интеллектуального, но и личностного развития (у дошкольников данная проблема фактически не диагностируется, а подростки уже переросли имевшиеся у них дефекты). Самое главное при этом – постараться удержать интерес ребенка к школе. На 7–8 лет приходится пик гиперактивности, а значит, и пик раздражений и одергиваний, следствием которых выступает полное разочарование ребенка в себе и ненависть к школе из-за невозможности в нее «вписаться». Шансов того, что ребенок, возненавидевший учебу в самом начале, полюбит ее позже, фактически нет. Поэтому повзрослевший ученик, даже обладая уже здоровым и нормально функционирующим мозгом, в средней школе автоматически попадает в группу неуспевающих, а следом, с очень большой долей вероятности, и в категорию девиантных подростков.

## 4 ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ

Игра является естественной формой жизнедеятельности любого ребенка, поэтому данный подход к коррекции различных нарушений считается очень эффективным. Однако в силу особенностей нервной системы гиперактивных детей групповая игра (даже для младшего школьника) может быть сложной в силу трудностей сосредоточения внимания в присутствии сверстников и возможностей возникновения конфликтов вследствие неумения следовать правилам.

Описанные далее игры прекрасно себя зарекомендовали в практике помощи гиперактивным детям. Нами данные игры подобраны таким образом, чтобы:

во-первых, первоначально их можно было освоить в паре со взрослым или с другим ребенком;

во-вторых, по мере освоения правил гиперактивным ребенком любую из игр можно было с легкостью превратить в групповую;

в-третьих, этими играми одинаково успешно могли воспользоваться и родители, и педагоги.

Чтобы у гиперактивного ребенка сохранялся интерес к игре, его важно поощрять. До 5–6 лет можно смело хвалить любую игру («Очень хорошо», «У тебя замечательно получается» и т. п.). Но более старшие дети несправедливую похвалу могут воспринимать как обман. Поэтому и формулировки похвалы должны быть более тонкими: «Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера», «Я вижу, что ты очень старался. Это – самое главное», «Мне понравилось, что ты был изобретателем» и т. д.

Далее представлены несколько видов игр, направленных на коррекцию наиболее проблемных симптомов гиперактивного поведения.

### 4.1 Игры для расслабления

*Ласковая лапка.* Предназначена для снятия напряжения и повышения тактильной чувствительности. Для ее проведения необходимы предметы, сделанные из разных материалов (кусочки меха, стеклянные или деревянные вещи, вата, шелк, бумага и др.). Положите их перед ребенком. После того как он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае ваши касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

*Ловим комаров.* Игра направлена на снятие психомышечного напряжения с кистей рук, она также предоставляет гиперактивному ребенку

необходимую свободу движений. Ребенку предлагается представить, что наступило лето и в комнату налетело множество назойливых комаров. По команде их надо начать ловить руками (сжимая и разжимая кисти рук, подпрыгивая, пригибаясь и т. п.). По команде «Стоп!» или «Конец!» игра прекращается.

Следующие несколько игр основываются на чередовании расслабления и напряжения мышц, за счет которого и достигается релаксационный эффект. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

*Шалтай-Болтай.* Этот персонаж нравится гиперактивным детям, т. к. их поведение очень похоже. Родитель читает отрывок из стихотворения С. Я. Маршака, а ребенок изображает героя. Для этого надо поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Можно также крутить головой.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда взрослый произносит последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ему для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол. Чтобы добиться максимального расслабления, следует повторить игру несколько раз подряд. А чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, малыш, соответственно, будет замедлять или ускорять свои движения.

*Тряпичная кукла и солдат.* Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, – вытянувшись в струнку, подняв подбородок и замерев. Пусть ребенок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как он несколько секунд постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, ребенок должен максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы его руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите ему представить, что все его тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

*Насос и мяч.* Если ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами, т. е. выглядеть как спущенный мяч. Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере

увеличения интенсивности движений «насоса» «мяч» становится все более накачанным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, «мяч» сдуется настолько, что даже упадет на пол. Чтобы показать ребенку пример, как сыграть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса.

*Релаксационный тренинг* обладает широкими возможностями: его можно проводить как дома, так и в школе – в классе, на прогулке и др. Чтобы научить ребенка расслаблять определенные группы мышц не обязательно, чтобы он знал их названия и точное местоположение. Поскольку тренинг адаптирован для детей до 9 лет, у которых преобладает наглядно-образное мышление, то необходимо включать в инструкции определенные образы, которые не только помогут удержать внимание детей, но и автоматически дадут им почувствовать определенные мышцы своего тела.

Основные правила тренинга для ребенка:

- надо стараться делать то, что говорит взрослый;
- важно прислушиваться к ощущениям собственного тела, обращать внимание на то, как ведут себя мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены;
- следует практиковаться: чем больше ребенок будет повторять упражнения, тем быстрее и лучше научится расслабляться.

*Упражнение «Руки».* Представь, что в левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожми его. Постарайся выдавить из него весь сок. Чувствуешь, как напряглись рука и ладонь, когда ты его сжимаешь. А теперь вырони его. Обрати внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьми другой лимон и сожми его. Постарайся сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Ты прилагаешь все силы. Теперь вырони этот лимон и расслабься. Не правда ли, что лучше чувствуют себя руки и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьми лимон левой рукой и постарайся выжать из него весь сок до капельки. Не оставляй ни единой капельки. Сжимай все сильнее. Прекрасно. Теперь расслабься, пусть лимон сам выпадет из твоей руки. (Повторить весь этот процесс для правой руки).

*Упражнение «Руки и плечи».* Представь, что ты ленивый пушистый кот/кошечка. Представь, что тебе хочется потянуться. Вытяни руки вперед. Подними их высоко над головой. Теперь откинься назад. Почувствуй, как напряглись твои плечи. Тянись как можно сильнее. А теперь урони руки по бокам. Отлично, котенок, давай еще потянемся. Вытяни руки перед собой, подними их вверх, над головой, откинься назад как можно дальше. Тянись

сильнее. А теперь быстро урони руки. Хорошо. Заметь, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давай потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяни руки прямо перед собой. Тяни их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закинь их назад, тяни назад. Чувствуешь, как напряглись руки и плечи? Тянись, тянись, напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опусти руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, хорошо чувствовать расслабление? Ты чувствуешь себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как настоящий котик.

*Упражнение «Плечи и шея».* А теперь представь, что ты маленькая черепашка. Сидишь на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греешься, расслабившись, на солнышке. Так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Ты почувствовал опасность. Черепашка быстро прячет голову под панцирь. Постарайся поднять плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивай сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Можно вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегись, приближается еще большая опасность. Торопись, быстрее прячься в своем домике, сильнее втягивай головку. Старайся как можно сильнее ее втянуть, а то тебя могут съесть... Но вот опасность миновала, и опять можно расслабиться. Вытяни свою шейку, опусти плечики, расслабься. Почувствуй, насколько прекраснее ощущение расслабления, чем когда ты весь сжался. Это упражнение можно повторять еще несколько раз. Завершить его надо на расслаблении после угрозы. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Ты чувствуешь себя хорошо и спокойно.

*Упражнение «Лицо».* А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо тебе на нос. Попробуй прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивай нос, сделай столько морщин на носу, сколько получится. Покрути носом – вверх, в стороны. Хорошо! Ты прогнал муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметь, что, когда ты крутил носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали, и они тоже напрягались. А теперь, когда ты расслабил нос, расслабилось все лицо – это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщи его хорошенько, попытайся просто сдавить эту муху между морщинками. Еще сильнее сморщи лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все до одной морщинки. Ты чувствуешь, какое гладкое, спокойное, расслабленное у тебя лицо. Какое приятное чувство!

*Упражнение «Живот»* (выполняется лежа). Ого! К тебе приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что ты лежишь у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на

твой живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовься: сделай свой живот очень твердым, напряги все мускулы как следует. Оставайся так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону..., теперь можно расслабиться. Пусть твой живот станет мягким, как тесто, расслабь его как следует. Насколько так лучше, правда? Но вот слоненок опять повернул в твою сторону. Берегись! Напряги живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, ты не почувствуешь боли. Преврати свой живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойся, улягся поудобнее, расслабься. Заметил разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на тебя! Сейчас точно наступит! Напряги живот как можно сильнее. Вот он уже заносит ногу, сейчас наступит?.. Фу, он перешагнул через тебя и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, ты расслаблен и чувствуешь себя хорошо и спокойно.

А теперь представь, что тебе нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяни живот, постарайся, чтобы он прилип к позвоночнику. Стань тоньше, еще тоньше, ведь тебе очень нужно пробраться через забор. А теперь передохни, уже не надо утоньшаться. Расслабься и почувствуй, как живот «распускается», становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяни живот. Подтяни его к самому позвоночнику. Стань совсем тоненьким, напрягись. Тебе очень нужно протиснуться, а щель такая узкая... Ну все, ты пробрался, и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откинься на спину, расслабь живот, пусть он станет мягким и теплым. Как ты хорошо себя чувствуешь. Ты все сделал замечательно.

*Упражнение «Ноги».* А теперь представь, что ты стоишь босиком в большой с илистым дном луже. Постарайся вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайся достать до самого дна, где ил кончается. Напряги ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырь пальцы ног, почувствуй, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйди из лужи. Дай своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагни в лужу. Вдавливай пальцы ног в ил. Напряги мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливай ноги в ил, постарайся выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходи из лужи. Расслабь свои ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Все, напряжение ушло. Ты чувствуешь в ногах легкое приятное покалывание. Чувствуешь, как по ногам разливается тепло.

## 4.2 Упражнения для развития внимания

*Шапка-невидимка.* В течение 3 секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, и затем перечислить их. Начинать можно с 2–3 предметов, постепенно увеличивая их количество.

*Лови – не лови.* Правила этой игры похожи на всем известную игру «Съедобное – несъедобное». Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры. Например, сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться «Мебель – не мебель», другие: «Рыба – не рыба», «Транспорт – не транспорт», «Летает – не летает» и др. Количество выбираемых условий игры зависит только от фантазии. Если она вдруг иссякнет, можно предложить ребенку самому выбрать условие игры, т. е. категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи! Данная игра развивает не только внимание, но и способность к обобщению, а также скорость обработки услышанной информации. Поэтому в целях интеллектуального развития ребенка постарайтесь, чтобы категории этих обобщаемых понятий были разнообразны и затрагивали разные сферы, а не ограничивались бытовыми и часто используемыми словами.

*Последний штрих.* Эта игра доставит огромное удовольствие тем детям, которые любят рисовать. Выполняется любой рисунок. Это может быть либо отдельный предмет, либо целая картина. Когда ребенок дорисует, взрослый просит его отвернуться и вносит в его работу «последние штрихи» (дорисовка элементов к уже имеющимся на рисунке предметам, изображение каких-то новых деталей и др.). После этого ребенку надо определить, что нарисовано не «рукой мастера». В этой игре можно меняться ролями: взрослый рисует, а ребенок вносит «последний штрих». Эта игра практически универсальна – она может применяться для развития внимания детей любого возраста, если взрослый умело регулирует сложность рисунка и «заметность» вносимых в него изменений. Если для трехлетнего малыша – это может быть солнышко, то подросток может рисовать схемы и абстрактные узоры, внося в них едва заметные дополнения.

*Только об одном.* Предложите ребенку выбрать одну любую игрушку. Теперь объясните правила. В этой игре можно говорить только об одном – о выбранной игрушке. Причем говорит только тот, у кого игрушка в руках. Сказать нужно одно предложение, описывающее эту игрушку в целом или какие-то ее детали. После этого следует передать ее другому игроку. Тогда он скажет свое предложение об этом же предмете. Повторять сказанное,

отвлекаться или говорить не по очереди нельзя. За нарушение данных правил придумываются штрафы. Время этой игры лучше ограничить. Постепенно ее можно усложнять, выбирая все более простые предметы (карандаш, тарелка и др.), у которых меньше признаков для описания.

*Ушки на макушке.* Данная игра развивает слуховое внимание, поэтому она очень полезна для тех, кто готовится к поступлению в школу или начинает учиться читать и писать. Первоначально ребенку объясняется, что означает это выражение. Относительно животного эта фраза имеет прямой смысл: когда оно прислушивается – его уши приподнимаются. О людях так говорят, когда они очень внимательно вслушиваются. Правила игры заключаются в том, что ведущий произносит разные слова, а ребенок должен встать, если в них слышится определенный звук (какой именно, выбирает взрослый).

*Все наоборот.* Данная игра развивает не только внимание, но и мышление. Она позволяет «легализовать» страсть многих гиперактивных детей делать все наоборот. Взрослый выступает ведущим. Он демонстрирует какие-либо движения, а ребенок должен выполнить противоположные показанным: сесть – встать, наклониться вперед – наклониться назад и т. п. Усложнить данную игру можно, дополнив выполнение движения наоборот еще и словами-антонимами разных частей речи (быстрый – медленный, много – мало, бежать – стоять, холодно – жарко...).

*Волшебное слово.* Дети обычно очень любят эту игру, т. к. в ней взрослый оказывается в положении ребенка, которого приучают быть вежливым, а «волшебные» слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. В роли говорящего, высказывающего свои желания, выступает взрослый. Ребенок выступает в роли внимательного собеседника, чувствительного к тому, сказано ли слово «пожалуйста». Если это слово звучит, то ребенок выполняет вашу просьбу («Подними руки, пожалуйста»). Если его во фразе нет («Подпрыгни два раза»), то ребенок, приучающий другого человека к вежливости, не должен выполнять это действие. Данная игра развивает не только внимание, но и способность управлять своими действиями.

*Учитель.* Данная игра наверняка понравится тем, кто уже учится в школе, особенно в начальных классах. В этом возрасте дети легко отождествляют себя с педагогом и с удовольствием побудут на его месте. Взрослый должен подготовить текст с ошибками (можно написанный, а можно и напечатанный). Сложных ошибок лучше не делать. Вместо них можно допустить пропуски букв, несогласованность слов в лице и падеже, неправильные окончания. Ребенок как учитель должен проверить вашу работу. А когда все ошибки будут найдены, то и оценить ее, поставив оценку в воображаемый дневник.

*Корректор.* Эта игра дает возможность ребенку почувствовать себя взрослым и важным. После объяснения того, чем занимается корректор, ему

предлагается поработать на такой важной должности. Для этого берется какая-либо старая книга (журнал). Взрослый сообщает, какая именно буква сегодня будет «неправильной». Ее предстоит вычеркнуть из текста. Время игры надо ограничить (не более 10 мин.). Игру для тренировки внимания хорошо сделать систематической. Ее можно разнообразить, предлагая разные способы вычеркивания букв (обводить кружком, зачеркивать) и одновременную проверку нескольких букв. Постепенно можно также начинать создавать помехи работающему корректору (ходить, ронять предметы, включать телевизор и т. п.).

*Дрессированная муха.* Для этой игры потребуется взять лист бумаги и расчертить его на 16 клеток (квадрат четыре на четыре). Изображение мухи можно сделать самим на отдельном маленьком листке или взять пуговку (игровую фишку), которая будет просто символизировать это насекомое. Муха помещается на какую-либо клетку игрового поля. Взрослый приказывает мухе на сколько клеточек и в каком направлении ей перемещаться. Ребенок должен представить себе мысленно эти передвижения. После того как мухе отдано несколько приказаний (например, одна клеточка вверх, две вправо, одна вниз), попросите ребенка показать то место, где теперь должна быть хорошо дрессированная муха. Если место указано верно, то муху можно передвинуть на соответствующую клеточку. Эту игру можно постепенно усложнять за счет увеличения игрового поля, введения других персонажей с определенными правилами передвижения. Высший пилотаж в данной игре – мысленное представление игрового поля и отслеживание передвижений по нему мухи.

### 4.3 Игры для развития самоуправления

Описанные далее игры направлены на развитие у детей возможностей произвольно (целенаправленно) планировать, регулировать и контролировать свои действия. Также они позволяют улучшить концентрацию и распределение внимания. Рекомендованы детям, которые склонны к импульсивным, случайным реакциям, испытывают трудности в усвоении инструкций и правил.

*Молчу – шепчу – кричу.* Гиперактивному ребенку трудно регулировать не только свое поведение, но и свою речь, в силу чего он часто разговаривает на повышенных тонах. Данная игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вообще молчать. Сигналом для выбора определенной громкости говорения и скорости движений выступает знак ведущего. Например: приложенный к губам палец – говорить шепотом и двигаться очень медленно; руки под головой, как во время сна – замолчать и замереть

на месте; руки подняты вверх – кричать и бегать. Эту игру лучше заканчивать на этапе «молчу» или «шепчу», чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

*Говори по сигналу.* Данная игра представляет собой своеобразный диалог: взрослый задает вопрос, ребенок отвечает. Но отвечать он должен только по условному сигналу (сложенные крест-накрест руки, почесывание кончика носа и т. п.). Если ведущий задал свой вопрос, но при этом не сделал оговоренное движение, игрок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке. Вопросы по содержанию могут быть любыми: это может быть пройденный в школе учебный материал, могут быть вопросы и о самом ребенке, его желаниях и интересах и др.

*Замри.* В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия. Включается какая-нибудь танцевальная музыка. Пока она звучит, игрок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только звук выключается, он должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина. В такую игру особенно весело играть на детском празднике. Это прекрасная возможность не только потренировать гиперактивного ребенка, но и создать атмосферу раскованности, т. к. дети часто стесняются танцевать, а здесь им предлагается сделать это как бы в шутку. Можно внести и соревновательный мотив: те, кто не успел застыть после окончания музыки, выбывают из игры или подвергаются каким-то шуточным наказаниям (например, сказать тост имениннику или помочь накрыть на стол).

*Ожившие игрушки.* Ребенку предлагается представить, что он находится в магазине игрушек. Днем, когда много покупателей, игрушки неподвижно стоят на своих полках. Но ночью, когда никого нет, они оживают. Игрушки начинают двигаться, очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Взрослый сам изображает какую-либо игрушку, а ребенок должен догадаться, что это такое. При этом свой ответ не выкрикнуть в голос, а записать на листке бумаги, чтобы не выдать игрушку. Теперь ребенок изображает некую игрушку, а взрослый также молча, записывает свой вариант догадки. Очень важно, чтобы игра проходила в абсолютной тишине. Она прекращается, когда наблюдается спад внимания у ребенка. Тогда объявляется, что начинает светать и игрушки перестают двигаться.

*Разговор через стекло.* Эта игра похожа на предыдущую, но изображать в ней придется уже не отдельные слова, а предложения. Ребенку предлагается представить, что он находится на пятом этаже дома. Окна плотно закрыты, звук сквозь них не проникает. Вдруг он видит внизу на улице своего одноклассника. Тот что-то пытается ему передать и отчаянно жестикулирует. Пусть игрок постарается понять, какую информацию до него пыта-

ются донести. Для передачи сообщения можно использовать также и различные подручные средства. Например, информация «Сегодня уроков не будет» может быть передана через улыбки, радостные прыжки и подкидывание вверх портфеля. Если ребенок не может догадаться, что показывает взрослый, то пусть пожмет плечами. В этом случае надо попробовать показать то же самое каким-то другим способом. Если ответ готов, то в данной игре можно его произнести вслух. Если ребенок верно отгадал только часть предложения, то можно повторить правильную часть, а остальную пусть снова отгадывает. В следующий раз взрослый и ребенок меняются ролями. Персонажи, пытающиеся что-то передать через стекло, тоже могут меняться: бабушка, соседка, учительница и др.

*Мама – робот.* Эта игра предполагает обучением взрослого ребенком. Ему предлагается представить, что мама вдруг разучилась делать самые элементарные вещи, например наливать сок в стакан или делать бутерброд (а еще лучше, если она при этом ничего не видит и может делать все только на ощупь). Для того чтобы выполнить действие, ей обязательно нужен «проводник», в роли которого и выступает ребенок.

1. Мама просит ребенка, чтобы он его чему-либо научил, но только с помощью слов, например сделать бутерброд. При этом задача родителей – делать буквально все, что говорит ребенок. Если тот считает, что для создания бутерброда достаточно взять хлеб и положить на него колбасу, то возьмите буханку хлеба и положите сверху батон колбасы. Обязательно следует обсудить, все ли получилось так, как он задумал, или же он забыл сказать о чем-то еще. Ребенку очень важно видеть наглядный результат своего планирования. Такая обратная связь поможет ему постепенно детализировать и уточнять свои указания, что будет служить признаком улучшения его возможностей планирования.

2. Для этого варианта игры каждому понадобится лист бумаги и ручка (карандаши). Ребенок изображает (так, чтобы не видел взрослый) на своем листе что-то, состоящее из простых геометрических фигур (круги, треугольники, квадраты). Задача ребенка – рассказать взрослому о своей картине так, чтобы тот мог ее полностью повторить на своем листе бумаги, т. е. не видя картинку, которую нарисовал ребенок. Для начала, конечно, чтобы ребенку игра понравилась, это должны быть очень простые рисунки. Постепенно их можно усложнять, делать разноцветными и др.

3. Ребенок завязывает взрослому глаза. Затем с помощью своих инструкций он должен помочь взрослому добраться до какого-либо места, не задев ни одного стула и предмета. Указания ведущего в игре должны выглядеть примерно так: «Два шага вперед, шаг направо, три шага вперед, пять шагов налево, подними правую руку вперед, выше, правее, бери и т. д.!».

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми** (СПб. : Речь, Сфера, 2002. 136 с.)

В книге психологов из Санкт-Петербурга содержится обширный практический материал, посвященный различным категориям детей. В ней представлены критерии гиперактивного поведения, советы родителям, помогающие им организовать жизнь и учебную деятельность ребенка с СДВГ. Представлена широкая подборка игр, направленных на развитие контроля двигательной активности, внимания, умений самоуправления поведением у гиперактивного ребенка.

**Ю. С. Шевченко. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом** (М. : Вита-Пресс, 1992. 52 с.)

В книге авторитетного российского специалиста доктора медицинских наук Ю. С. Шевченко излагаются основные принципы и правила поведенческой коррекции. Большое внимание автор уделяет приемам реагирования взрослых на поступки ребенка. В книге содержатся готовые списки поощрений и наказаний, которые могут использоваться родителями в случаях хорошего/плохого детского поведения. Обсуждается также деликатная тема о возможности физического наказания. Особое внимание уделяется ожиданиям и требованиям родителей, которые часто бывают завышены, что провоцирует ухудшение поведения ребенка (капризы, упрямство и др.).

В книге также содержится подборка разнообразных игр, которые родители могут использовать для развития внимания ребенка (увеличения объема, улучшения распределения и концентрации).

**А. Фромм. Азбука для родителей** (Екатеринбург : Литур, 2004. 352 с.)

Название книги одного из ведущих специалистов США в области педиатрии и детской психологии не случайно. Она представляет собой описание отдельных детских поступков от «агрессивности» до «эмоциональной неуравновешенности». Акцент автор ставит на понимание родителями причин плохого детского поведения и выбор соответствующих способов реагирования. Книга имеет очень удобную, компактную форму изложения информации, а ее содержание поможет в решении многочисленных повседневных воспитательных проблем.

**Э. Ле Шан. Когда ваш ребенок сводит вас с ума** (М. : Педагогика, 1990. 272 с.)

В книге американского психотерапевта обобщен ее 40-летний опыт консультирования детей и родителей. Ключевой вопрос, который объединяет

9 глав данной книги, можно сформулировать так: «Как в случае плохого поведения ребенка не навредить ему и самому не стать “эмоциональным инвалидом”?» Автор анализирует различные варианты пугающего и вызывающего поведения с двух позиций: ребенка и родителя. Конкретные шаги родителей, которые являются эффективными в случаях негативного поведения ребенка, иллюстрируются яркими и образными примерами.

**Ю. Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как? и Продолжаем общаться с ребенком. Так?** (любые издания)

Две книги выдающегося московского психолога, профессора посвящены различным аспектам взаимоотношений между родителями и детьми. Направлены они на развитие у взрослых умений понимать и уважать интересы, состояния и переживания ребенка. Авторским стилем Ю. Б. Гиппенрейтер является ее умение излагать глубоко научные идеи абсолютно доступным языком. Помимо очень интересного и полезного содержания эти книги очень практичны: они в буквальном смысле имеют карманный формат и структурированы по небольшим главам с рисунками-карикатурами на привычные, а потому кажущиеся нам абсолютно правильными, ситуации детско-родительского общения.

**Г. Рейчлин, К. Винклер. Карманный справочник для родителей** (М. : АСТ, 2006. 360 с.)

Эта книга является одним из мировых бестселлеров, посвященных воспитанию детей. В ней можно найти много практических советов относительно ежедневных воспитательных задач: как хвалить ребенка, как критиковать, как привлечь внимание к своим словам, как сделать послушным и т. п. Советы даются в компактной форме и с большим чувством юмора. Например, если родители хотят, чтобы ребенок их услышал, не надо начинать свои фразы с трех «запрещенных» слов: «Если...» (это воспринимается как угроза), «Ты...» (переживается ребенком как давление, которое требует ответного сопротивления), «Почему...» (даже взрослые не всегда могут объяснить причины своих поступков).

**М. Борба. Нет плохому поведению. 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться** (М. : Вильямс, 2005. 320 с.)

Книга известного американского педагога посвящена исправлению многих моделей негативного поведения. Каждая из этих моделей (от вещизма до эгоизма) описывается в отдельном параграфе, в котором детально излагается пошаговая программа поведенческой коррекции определенной поведенческой проблемы, в том числе и дефицита внимания. В заключительных главах книги обсуждаются вопросы наказания и **системы штрафов**, а также способы и приемы выражения любви к ребенку.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....   | 3  |
| <b>1 ГИПЕРАКТИВНОСТЬ КАК ОСОБЫЙ ТИП<br/>ДЕТСКОГО ПОВЕДЕНИЯ</b> .....       | 5  |
| 1.1 Симптомы гиперактивного поведения .....                                | 5  |
| 1.2 Основные проблемы развития гиперактивных детей .....                   | 11 |
| <b>2 КАК УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ ГИПЕРАКТИВНОГО<br/>РЕБЕНКА</b> .....         | 14 |
| 2.1 Особенности гиперактивного поведения<br>в разные периоды детства ..... | 14 |
| 2.2 Поощрение как основной метод воспитания .....                          | 20 |
| 2.3 Приемы профилактики стресса у членов семьи .....                       | 25 |
| <b>3 ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ В УЧЕНИИ</b> .....                                     | 32 |
| 3.1 Подготовка к школе .....   | 32 |
| 3.2 Выполнение домашних заданий .....                                      | 33 |
| 3.3 Сотрудничество с учителем .....  | 37 |
| <b>4 ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ КОРРЕКЦИИ<br/>ПОВЕДЕНИЯ</b> .....      | 40 |
| 4.1 Игры для расслабления .....  | 40 |
| 4.2 Упражнения для развития внимания .....                                 | 45 |
| 4.3 Игры для развития самоуправления .....                                 | 47 |
| <b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....                                      | 50 |