

1. Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью и двигательной активностью» (Психологический словарь, 1997, с.72)

Термином часто пользуются взрослые, обозначая поведенческие проблемы, видя в нем результат неумелого воспитания. Синдром гиперактивности – медицинский диагноз, право на постановку которого имеет только специалист.

Основные причины гиперактивности: патология беременности, родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша, генетическая обусловленность.

Часто гиперактивность сочетается с нарушениями внимания, тогда речь идет о синдроме дефицита внимания с гиперактивностью – СДВГ. В настоящее время разработана в клинике схема дифференциального диагноза СДВГ (см. статью Н.Заваденко «Диагноз и дифференциальный диагноз СДВГ у детей / Методические рекомендации).

## 2. Карточка «Критерии выявления гиперактивного ребенка»

	Утверждение	да	нет
<b>Высокая двигательная активность</b>			
1	Беспокоен в движениях (барабанит пальцами, забирается куда-либо)		
2	Часто встает со своего места во время занятий		
3	Ерзает на месте		
4	Находится в постоянном движении: бегает, крутится, пытается залезть куда-то даже в ситуациях, когда это не приемлемо		
5	Очень говорлив		
6	Спит намного меньше других детей, даже в младенчестве		
<b>Дефицит активного внимания</b>			
1	Непоследователен в поведении		
2	Имеет трудности в организации		
3	Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр		
4	Имеет много незаконченных проектов		
5	Не слышит, когда к нему обращаются		
6	С большим энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его		
7	Теряет вещи		
8	Избегает задач, которые требуют умственных усилий и скучных заданий		
9	Часто бывает забывчив		
<b>Импульсивность</b>			
1	Не может регулировать свои действия		
2	Не умеет подчиняться правилам		
3	Отвечает до того, как его спросят		
4	Не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях		
5	Часто вмешивается в разговор, прерывает говорящего		
6	Не может отложить вознаграждение		
7	Вариативность поведения (на одних занятиях спокоен, на других – нет)		
Если проявляются шесть или более из перечисленных критериев невнимательности и шесть или более критериев гиперактивности и импульсивности, и если те и другие критерии сохраняются на протяжении по меньшей мере шести месяцев, а выраженность их свидетельствует о несоответствии нормальным возрастным характеристикам, то можно предположить о наличии у ребенка СДВГ.			

### 3.Тезисы «Как помочь гиперактивному ребенку».

Помня об индивидуальных особенностях гиперактивных детей, целесообразно работать с ними в начале дня, а не вечером, уменьшить их рабочую нагрузку, делать перерывы в работе. Перед началом работы (занятий, мероприятия) желательно провести индивидуальную беседу с таким ребенком, заранее оговорив правила, за выполнение которых ребенок получает вознаграждение (не обязательно материальное). Гиперактивного ребенка необходимо чаще поощрять, например, каждые 15-20 минут выдавать ему жетоны, которые он в течение дня может менять на награды: право идти на прогулку в первой паре, дежурство во время обеда (если работаем с ребенком в образовательном учреждении), дополнительное время для игры, совместная прогулка с родителями, совместное чтение (если работаем с ребенком дома), в зависимости от особенностей и желания конкретного ребенка. Взрослому необходимо помнить, что инструкции гиперактивному ребенку должны быть четкими и краткими (не более 10 слов). Зачастую гиперактивные дети склонны к манипулированию родителями и воспитателями. Чтобы не допустить этого, взрослому надо помнить: в любой ситуации он должен сохранять спокойствие.

Ю.С. Шевченко рекомендует взрослым, работающим с гиперактивными детьми руководствоваться следующими правилами:

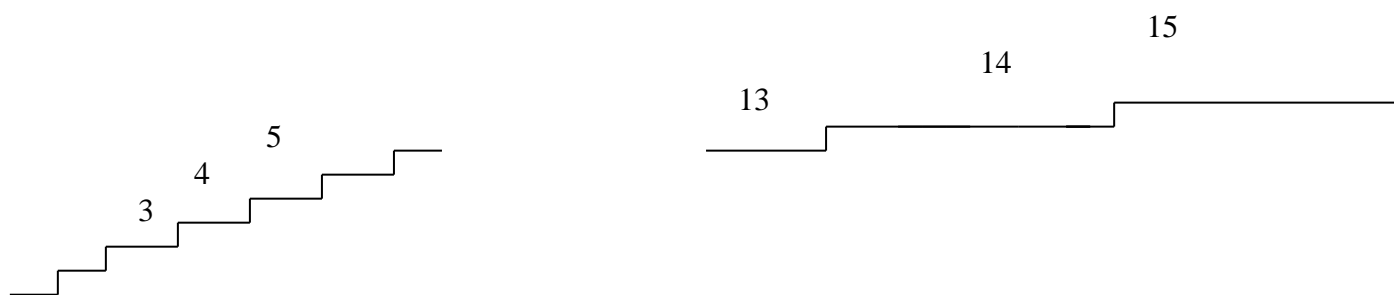
- Тренировку слабых функций проводить в игровой форме, чтобы заинтересовать ребенка (тогда ему легче будет сфокусироваться на задании).
- При подборе игр учитывать, что гиперактивному ребенку трудно одновременно быть внимательным, контролировать свое поведение и неподвижно сидеть. Поэтому на начальных этапах работы необходимо подбирать игры на тренировку только одной функции, например, игры, которые способствуют развитию внимания.
- Затем можно усложнять работу, переходя к играм, способствующим развитию двух (а в последствии и трех) функций одновременно, например, развитию внимания и контролю поведения.

Три «западни», которые подстерегают родителей при воспитании гиперактивного ребенка.

Западня	Содержание	Пути преодоления
1	Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом	Больше общаться с ребенком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать 2по душам».
2	Недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребенка.	Составить список запретов и четко следовать ему. Составить список: что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю).
3	Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.	Работу с гневом родители могут осуществлять, используя «Лестницу гнева».

## Работа с гневом.

Схема «Лестница гнева» Р. Кемпбелла (подробнее смотри кн. Лютова, Моница «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми»)



А	В	С	Д	Е
<ul style="list-style-type: none"><li>Пассивно-агрессивное поведение</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Эмоционально-разрушительное поведение</li><li>Физические оскорбления</li><li>Словесные оскорбления и др.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Гнев выражается в громкой и невежливой форме</li><li>Гнев смещается с вызвавшего его объекта на другие объекты</li><li>Выражаются жалобы, не имеющие отношения к делу</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Эмоционально-разрушительное поведение</li><li>Физические оскорбления и др.</li><li>Гнев выражается в громкой и невежливой форме</li><li>Гнев смещается с вызвавшего его объекта на другие объекты</li><li>Выражаются жалобы, не имеющие отношения к делу</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Вежливость</li><li>Стремление найти решение</li><li>Выражается одна жалоба без уклонений в сторону</li></ul>

### Упражнение «Работа с гневом».

Гиперактивные дети, как и агрессивные, иногда проявляют агрессию, не зная других способов выражения своих чувств. Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть негативные эмоции, быть услышанным и принятым, уменьшается желание действовать агрессивно.

Упражнение проводится в подгруппах, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка те приемы, которые считают наиболее приемлемыми в работе с детьми. При этом участники группы могут ориентироваться на опыт в выражении собственного гнева.

Затем каждая подгруппа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые уже успешно используются ими в повседневной практике.

### СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (ВЫПЛЕСКИВАНИЯ) ГНЕВА

1. Сказать о том, что рассердило какому-то человеку.
2. Сказать о том, что ты злишься (сердишься, в бешенстве) тому человеку, кто тебя рассердил. Попробовать объяснить, почему сердишься.
3. Громко спеть любимую песню.
4. Пометать дротики в мишень.
5. Попрыгать на скакалке.
6. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.

7. Поборотся с братом или сестрой.
8. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
9. Пускать мыльные пузыри.
10. Устроить «бой» с боксерской грушей.
11. Пробежать по коридору школы, детского сада.
12. Полить цветы.
13. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
14. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
15. Погоняться за кошкой (собакой).
16. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
17. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
18. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
19. Постирать белье.
20. Отжаться от пола максимальное количество раз.
21. Сломать несколько игрушек.
22. Устроить соревнование «Кто громко крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
23. Стучать карандашом по парте.
24. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
25. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.
26. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

*Дополните список другими способами и методами...*

- Импульсивным подросткам можно рекомендовать чтение книги «Твое здоровье: регуляция психики» авторы: Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., книги из серии «Практическая психология для мальчиков / ...девочек».

### **Рецепты избавления от гнева для взрослого**

/ по книге «Укрощение гнева» М.Мак-кей, П.Роджерса, Ю.Мак-кей/  
( ориентированы на родителей, но могут использоваться и педагогами)

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Слушайте своего ребенка.</li> <li>➤ Проводите с ним как можно больше времени.</li> <li>➤ Делитесь с ним своим опытом.</li> <li>➤ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах..</li> <li>➤ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.</li> </ul>
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Если возможно, отложите или отмените совместные дела с ребенком.</li> <li>➤ Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</li> <li>➤ Чтобы установить над собой контроль, двигайтесь медленнее без резких движений, дышите на счет 4 – 11, работайте с образами.</li> <li>➤</li> </ul>
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:</li> <li>➤ «Я очень расстроена, хочу побыть одна.</li> </ul>

		<p>Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».</li> </ul>
№4	В те минуты, когда вы расстроены или раздражены, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Выпейте чаю.</li> <li>➤ Позвоните друзьям.</li> <li>➤ Примите теплую ванну, душ.</li> <li>➤ Сделайте «успокаивающую» маску для лица.</li> <li>➤ Просто расслабьтесь, лежа на диване, послушайте любимую музыку.</li> </ul>
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.</li> <li>➤ Объясните ребенку, какие его слова или поступки вызывают у вас злость (хорошо бы и ребенок сказал вам о том же).</li> </ul>
№6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Изучайте силы и возможности вашего ребенка.</li> <li>➤ Если вам предстоит сделать первый визит ( к врачу, в детский сад и т.д.) отрепетируйте все заранее.</li> <li>➤ Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.</li> </ul>

### **Техники снижения напряжения ребенка взрослым**

1. Подчеркивание общности с ребенком (сходство интересов, мнений, личностных черт и др.)
2. Вербализация эмоционального состояния: а) своего, б) ребенка.
3. Проявление к проблемам ребенка.
4. Предоставление ребенку возможности выговориться.
5. Подчеркивание значимости ребенка, его мнения в ваших глазах.
6. В случае вашей неправоты, немедленное признание ее.
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
8. Обращение к фактам.
9. Спокойный и уверенный темп речи
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и наклона тела.