

Гиперактивный ребенок

Термин, вынесенный в заголовок этой статьи, в последние годы достаточно привычен. Слишком подвижных детей становится все больше, поэтому сегодня предлагаю разобраться, каковы поведенческие отличия таких детей от обычных? Как можно помочь семье, в которой есть «маленькая юла» или «сметающий все на своем пути»?

Гиперактивным детям трудно сидеть на месте, они суетливы, чересчур много двигаются, вертятся, иногда слишком говорливы, могут раздражать манерой своего поведения. Вызывают множество конфликтов и споров, плохо контролируют себя, неуклюжи, иногда агрессивны. Часто роняют и ломают вещи, проливают жидкости. Такому ребенку проблемно концентрировать внимание, он легко отвлекается, задает кучу вопросов, но редко дожидается ответов. Молниеносно переключается с одной деятельности на другую. Создается впечатление, что его невозможно ничем увлечь хотя бы на какой-то срок.

По данным, приводимых учеными, истинный Синдром дефицита внимания (СДВГ) проявляется с раннего возраста. Этиология его неизвестна. Предполагается вина генетики или изменения процессов работы мозга, недоразвитие нервной системы или нарушение внутриутробных родовых процессов. Возможно, именно на этого ребенка оказала влияние экология. Никто не знает.

Таким детям иногда неплохо помогают лекарственные препараты. Но бывает, что их действия недостаточны, и тогда рекомендуется психотерапия, которая показана и не имеющим медицинского диагноза. Если родители пока не дошли до психолога или такового нет в их местности, то расскажу, как можно помочь в такой ситуации и зачем это нужно.

Отмечу, что в наличие трудностей чересчур подвижного ребенка вносят свой вклад взрослые, потому что с ним и впрямь тяжело. Близкие становятся нетерпеливы, недоверчивы, иногда срываются. Если родные часто проявляют негативное отношение, то и маленький человек научается низко оценивать себя. Такой ребенок может иметь мало друзей, его унижают меткие прозвища и ярлыки сверстников. Угнетает неуспеваемость в учебе, хоть он и может надеть на себя маску равнодушия.

Родителям гиперактивных детей важно понять, что тем необходимы перемены, новизна, богатство впечатлений. Скудная, надоевшая среда, где ничего не происходит, будет провоцировать их на различные выходки. Ребенок станет искать способы, чтобы как-то стимулировать себя. Разумеется, используя при этом различные варианты эксцентричного поведения. Отсюда первая задача родителей в том, чтобы организовать жизнь малыша таким образом, чтобы его деятельность постоянно менялась, окружение было ярким, а впечатления разнообразны.

Может быть, вы научитесь показывать фокусы и заинтересуете ими ребенка или составите карту мест, куда можно совершать небольшие вылазки, путешествия. Это вам кажется обычным старый овраг или не представляющий значимости подсохший пруд или муравейник на холме. Для

вашего куда-то стремящегося «вечного двигателя» знакомство с перечисленным вызывает погружение в новый неизведанный мир.

Только не надо ждать, что он надолго застрянет в какой-то новой забаве, а вы пойдете заниматься своими делами. Такое вряд ли случится. Придуманная затея – всего лишь «одна из» в огромном списке остальных. Не стоит бояться избаловать ребенка, для него впечатления – это не излишество, а способ познания себя.

У детей с СДВГ очень слабо развито понятие границ дозволенного, им сложно следовать правилам. «Дети испытывают тревогу в обстановке, которая не имеет ясной структуры и не задает четких границ допустимого, и, пытаясь избавиться от беспокойства, часто ведут себя вызывающе» (В. Оклендер). Исходя из этого, формулируем следующую задачу. Правил не должно быть чрезмерно много; все они просты, понятны и ненарушаемы.

Когда слишком подвижным детям уделяют внимание, слушают (можно прочесть про «активное слушание» в интернете), задают вопросы, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей подвижности. Вывод: слушайте и воспринимайте всерьез детей.

Всем детям, а особенно гиперактивным, помогают научиться концентрировать внимание и снимать напряжение занятия, стимулирующие тактильные ощущения. Ставим следующую задачу: несколько раз в неделю организовать занятия с глиной, песком, водой; рисование пальчиковыми красками. Во время работы здорово обращать внимание на то, что именно делает ребенок.

Для того чтобы дети научились оставаться в процессе игры или какой-то другой деятельности достаточно длительное время, предлагаю использовать, например, следующее упражнение. Берется предмет не слишком знакомый ребенку. Допустим, свечка. Или вы купили растение с необычной структурой листьев, или вспомнили об огромной ракушке на дальней полке вашего шкафа.

Маленький человек берет в руки предмет. Ваши вопросы: «Посмотри на эту свечу. Как она выглядит? Ты чувствуешь воск на пальцах? Замечаешь ли ты, что часть ее оранжевая?» Если ребенок переключается на какой-то шум или происходящее в соседней комнате, обращаем его внимание: «Ты слышал шум. Как думаешь, на что это похоже?»

Для осознания границ тела и его возможностей хороши следующие задания:

- покажи 5 способов падения на подушки;
- предложи 5 вариантов раскачивания на качелях;
- изобрази с помощью своего тела танк, гусеницу, расческу, кольцо, мост (добавьте свои варианты). Пантомима, в целом, полезное занятие!

«Забавно изображать разные виды спорта и игры, животных и какие-то ситуации. На собственном опыте я убедилась, что подобные упражнения заставляют очень внимательно прислушиваться к своему телу, *осознавать* его в попытке передать то или иное сообщение без использования слов. Мы

сражались, вообразив себя сырыми спагетти, а потом – вареными спагетти, или двумя столетними старцами, или королем и королевой». (В. Оклендер).

Для очень живых детей важно упражнять волю и суждения. Им надо давать возможность выбора: в какой одежде отправиться в садик, какую именно цветную бумагу взять для поделки, какое блюдо выбрать на обед.

Если у ребенка много скрытых переживаний, то устоять на месте ему будет достаточно сложно. Вспомните себя. Если вас что-то волнует, вы расстроены, не понимаете, что происходит, то легко ли вам сконцентрироваться на чем-то? Когда же ситуация проясняется, например, человек разберется в случившемся, поделится с кем-то, поплачет или выразит злость, то ему становится лучше и можно приниматься за работу.

«Дети же не обладают когнитивными и эмоциональными навыками, чтобы выполнить подобный самоанализ. Тревога приводит к появлению у них страха перед возможностью углубиться в какое-нибудь занятие. Ребенку, неспособному (или нежелающему) показать свои скрытые переживания, часто трудно устоять на месте, сосредоточиться и сфокусировать внимание. Они все время переходят от одной вещи к другой, но не могут полноценно сосредоточиться на чем-то одном. Дети, испытывающие страх, гнев, горе или беспокойство, часто демонстрируют все или многие симптомы СДВГ» (В. Оклендер).

В связи с вышесказанным выделим наиважнейшую задачу. Она состоит в том, чтобы помочь ребенку выразить чувства, особенно, если в его анамнезе имеются травматические переживания (столкновение со смертью, ситуация развода, психическое и физическое насилие, угроза жизни и здоровья). Без профессиональных навыков помочь детям непросто. Поэтому обращаю внимание на необходимость психотерапевтических занятий для детей.

Успехов вам в воспитании счастливых детей.

*Елена Кислова,
педагог-психолог*