

# Гиперактивный? Поправимо!

Алина Сергеева  
Фото: Алина Сергеева, интернет и др.

Итак, мы продолжаем разговор о наших активных, подвижных и не очень усидчивых ребятах, начатый в «Дети дома» №2 за 2012 год. В прошлом номере мы не только постарались отделить «мух от котлет», разобравшись, чем отличается СДВГ от просто не очень хорошего поведения, но и прошли интересный тест, позволивший родителю увидеть более объективную картину: есть ли у его ребенка признаки импульсивности, дефицита внимания и гиперактивности. А еще мы размышляли о том, как родителям вместе с педагогами помочь таким детям стать более успешными в школе.



Некоторое время назад родители гиперактивных ребятшек написали Открытое письмо в Министерство образования. В нем в частности говорится:

*«Уважаемые господа, мы, родители детей с синдромом дефицита внимания (и гиперактивности), объединенные интернет-сайтом и форумом «Наши невнимательные гиперактивные дети» ([www.adhd-kids.narod.ru](http://www.adhd-kids.narod.ru)), обращаемся к вам в надежде, что Министерство образования и науки обратит внимание на типичные*

*проблемы наших и других подобных им детей.*

*Основная проблема в том, что методики и подходы, принятые на вооружение в нашей школе, не учитывают индивидуальных особенностей детей и приводят к неуспеваемости, причем эффективных способов коррекции неуспеваемости в школе тоже нет...  
...Синдром чрезвычайно широко распространен среди детей младшего и среднего школьного возраста. По разным оценкам, от 5 до 20 процентов учеников в классе страдают синдромом дефицита внимания с гиперактивностью или без нее. Кроме того, в каждом классе есть дети, имеющие другие расстройства, требующие коррекции: прежде всего различные проблемы, вызванные затруднениями в обработке информации того или иного вида (в том числе дислексия и дисграфия), психоневрологические заболевания и так далее.*

*Школа сейчас распознаванием и коррекцией проблем не занимается – отчасти из-за некомпетентности, отчасти принципиально, считая, что это*

*– дело родителей. В результате игнорирование проблемы приводит к формированию у «проблемных» учеников стойкой школьной дезадаптации: они не хотят учиться, попадают в неуспевающие...»*

Но...

*«Школа не только не помогает детям – она не признает самого факта наличия особых учебных потребностей. Сейчас наши дети классифицируются учителями как ленивые, невоспитанные, разболтанные, разгильдяи...*

*...Даже когда родители информируют учителей о проблеме в надежде на помощь, педагоги отказываются от сотрудничества: «Вы все придумали, просто он у вас ленивый, а вы с ним не занимаетесь», «Начитались всякого интернета», «Не могу я с вашим ребенком нянчиться, у меня их 25 человек, и всех надо научить» – пишут родители.*

Они уверены: уже само по себе признание феномена дефицита внимания учителями будет большим сдвигом. И обращаются к Министерству образования с конкретными предложениями:

**1** Официально признать наличие особых образовательных потребностей у школьников и закрепить за такими детками право на соответствующую помощь.

**2** Признать СДВГ особой образовательной потребностью, как это сделано в большинстве развитых стран мира.

**3** Подготовить для учителей хотя бы краткий курс ликви-



дации безграмотности в вопросах о природе особых образовательных потребностей и способах их коррекции – в частности коррекции СДВГ.

**4** Включить курс, посвященный особым образовательным проблемам, в программы подготовки учителей и повышения их квалификации.

**5** Следующим шагом могло бы стать официальное закрепление за нашими детьми ряда прав, которые могли бы им предоставляться по решению медико-психолого-педагогической комиссии. Таких прав немного, но даже они могут существенно облегчить школьную жизнь детей с СДВГ. Более всего необходимо:

- не требовать от них каллиграфического почерка и идеальной чистоты в тетрадях, оценивать их письменные работы не по качеству оформления, а по содержанию;
- предоставлять им дополнительное время для выполнения задания, в том числе на экзамене;
- проверять усвоение материала в формах, не предусматривающих жесткого временного ограничения;
- при необходимости – облегчить для них программные требования по математике и иностранному языку, как это сделано, например, в Израиле;
- разрешить им при необходимости выходить из класса во время урока или предусмотреть для них возможность короткого отдыха в ходе урока, не подвергаясь нареканиям со стороны педагогов (в США для детей с СДВГ

*предусмотрены сокращенные уроки и помощь персональных ассистентов);*

- *разрешить им работать по индивидуальному учебному плану.*

Полностью текст этого Открытого письма, который мы дали в цитатах, при желании можно прочесть в интернете.

Каждый новый школьный день ученики первого «А» новосибирской школы №19 начинают со словами:

*«Чтоб совсем проснуться, надо потянуться. Чтоб совсем проснуться, надо улыбнуться...»*

Пока под забавные стишки продолжается разминка, «опоздашки» успевают добраться до своих парт, «копушки» находят-таки в недрах своих портфелей искомую тетрадь или пенал, а «непоседы» с удвоенным старанием выплескивают накопившуюся энергию, активно размахивая руками и вертя головой во все стороны.

Во время урока педагог Ирина Николаевна Хозеева находит возможность дать ученикам подвигаться, коротко пообщаться, перекинувшись шуткой...

Причем чаще всего это выглядит в ребячьих глазах не как игра, а как вполне серьезное задание. Например, почему-то у Ирины Николаевны часто «путаются» тетради: перед Ирой на парту ложится Сережкина тетрадь, а перед Настей – Ромкина. Звучат заветные слова:

*«Правильно ли я раздала?»*

И каждый, прочитав имя настоящего хозяина тетрадки, может помчаться и, как почтальон,

## Специалисты отмечают,

что для детей с СДВГ насущными потребностями является частый отдых, чередование разнообразных видов деятельности, использование интерактивных методик, опытов, экспериментов, творческих заданий и т. п. Как правило, они не справляются с заданиями, где жестко ограничено время, не выносят длинных однообразных уроков, не могут длительное время концентрировать внимание на многочисленных мелких подробностях. Часто они имеют трудности с математикой и изучением иностранного языка, кроме того, нередко СДВГ у них сопровождается дисграфией, дислексией и т. п. Для того чтобы справиться с каждой из этих проблем, разработаны способы и методики, которые... в школе практически не применяются.

Дети вполне могут справиться с учебной программой в обычном классе, нет даже острой необходимости собирать их в отдельный коррекционный класс – чтобы они были успешны, зачастую достаточно учительского понимания и желания помочь.





Часто вызывающее поведение ребёнка – его  
**способ привлечь внимание** мамы или учителя.

вручить ценный груз адресату. Шумный, веселый процесс – это не только хорошая эмоциональная разрядка и закрепление навыков чтения, но и способ сдружить ребячий коллектив. Скептик может покачать головой, но, поверьте на слово, после этой беготни ребятишки быстро и с удовольствием включаются в уже серьезную работу по русскому языку, легче концентрируют внимание.

Пересаживание, маленькие игры и конкурсы во время урока, обращение к кому-то персонально, улыбка, простой контакт глаз – все это «приемчики» не всегда заметные и понятные человеку стороннему, но именно они – те элементы, из которых складывается атмосфера в классе.

Не знаю, сколько в этом классе гиперактивных мальчишек и девчонок (*если верить, статистике, то каждый шестой или каждый пятый*), но точно могу сказать, что такие приемы нравятся абсолютно всем детям: и непоседам, и тихоням. А главное – они «работают», помогают лучше усваивать новый материал.

К примеру, изучая алфавит, дети не только фантазировали, представляя на что похожа та или иная буква, писали, рисовали и конструировали их, но и ... выпекали в духовке в виде сладких пирогов.

Как вы думаете, забудется это? Никогда. И учитель не забудется. Потому что с ним любое знакомство с новой буквой, словом, правилом – не скукота и обязаловка, а... открытие. Творческое и радостное. Богатый педагогический опыт Ирины Николаевны

и ее открытость новым педагогическим идеям (в противовес пресловутому учительскому консерватизму) помогают ей находить «ключик» к каждому из двадцати восьми учеников.

Один мудрый человек как-то сказал: «Отправляя ребенка в первый класс, выбирайте не



школу, а учителя!» В верности этого высказывания лично мне довелось убедиться не единожды. Хороших учителей, знают, помнят, рекомендуют, приводят к ним своих племянников, внуков, детей знакомых... Но их, увы, не очень много. И именно поэтому Открытое письмо родителей гиперактивных детишек – попытка «достучаться» до школы в целом, особенно до ее консервативной части.

Так как же можно помочь деткам с СДВГ? Что рекомендуют специалисты?

Представим идеальную ситуацию – равнодушные активные родители, нашедшие взаимопонимание и контакт с педагогом, пришедшим в профессию по призванию, не боящимся перегрузить себя индивидуальной работой с учеником и т. д. Общая цель – помочь ребенку реализовать свой потенциал, а значит действовать нужно согласованно и комплексно.

**По мнению О.В. Гончаровой, доктора медицинских наук, педиатра, врача восстановительной медицины, главного**

**научного сотрудника ФГУ «ЦНИИОИЗ Минздравсоцразвития РФ»,** основные направления работы – это двигательная активность, психолого-педагогическая коррекция, семейная психотерапия, поведенческая терапия, релаксационные методики и лечение сопутствующей патологии. К медикаментозной терапии стоит прибегать только в случае неэффективности вышеуказанных методик – считает доктор.

Раз мы имеем дело с гиперактивностью, значит, надо давать

**Специалисты подчеркивают:** коррекция синдрома дефицита внимания и гиперактивности должна быть комплексной. Нельзя сказать: пойдите к неврологу, он выпишет вам таблетки, ребенок будет их принимать и все нормализуется. Да, некоторые лекарства помогают такому ребенку быть более сконцентрированным, сосредоточенным. В результате ему легче учиться. Это также содействует успеху поведенческой коррекции. Однако пока организм насыщается этими таблетками, ребенок будет спокоен, а когда лекарство станет выводиться из организма, поведение снова начнет ухудшаться. А еще возможны изменения со стороны печени, почек, головные боли, перемены в настроении. Поэтому часть медиков выступают против медикаментозного лечения СДВГ.

Специалисты сходятся в том, что у детей с СДВГ порог чувствительности к отрицательным стимулам очень высок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу. Поэтому в общении с ребенком должны преобладать методы вознаграждения и поддержки.

ребенку широкую возможность реализовывать эту активность – больше двигаться. Городскому ребенку в этом отношении особенно сложно. Он пришел со школы, где был «поставлен в рамки» и снова ограничен – уже пространством квартиры.

Этим деткам обязательно надо заниматься спортом. Им особенно полезны, как отмечает профессор Гончарова, физические упражнения, носящие аэробный характер в виде длительного, равномерного тренинга лёгкой и средней интенсивности. К примеру: бег трусцой, лыжи, езда на велосипеде, водный и пеший туризм, плавание, ведь вода еще и замечательно

снимает эмоциональное напряжение. При систематической физической нагрузке у ребенка снижается стресс-реактивность, повышаются моторный контроль и адаптивные способности.

Что касается психолого-педагогической коррекции, то именно здесь необходимо объединение усилий учителя, психолога, логопеда, педиатра (при необходимости – узких специалистов) и, конечно, родителей. Создав доброжелательную теплую атмосферу и действуя согласованно, можно достичь отличного результата. Логопед – потому что у таких детей, как правило, проблемы с грамотностью и почерком. Психолог может помочь

с коррекцией внимания. И, конечно, помощь родителей здесь тоже большое подспорье. Не трудно ведь, шагая с сыном по улице, постоянно фиксировать его внимание на номерах домов. На названиях. На цвете проезжающих мимо машин. Мы с младшим сыном, к слову, попутно занимались математикой: складывая три цифры на номерном знаке встречного автомобиля.

Поручите ребенку часть несложных домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку, прибирать на своем столе). Заведите специальный дневничок, в котором вы вместе с ребёнком станете отмечать малейшие его успехи дома и в школе. Это, кстати, очень важный психологический момент – ситуация успеха. Надо осознанно ее создавать:





не спеша, по крупяцам, шаг за шагом. Он везде неуспешен, его все ругают. Поэтому надо особенно внимательно отслеживать то, что ему удается.

И хвалить по-настоящему, а не так, как делают некоторые мамы из самых благих побуждений – чтобы в другой раз было лучше: «Ну да, ты красиво нарисовал собачку, но вот тут можно было поровнее, а вот здесь поярче...» Хвалить, так хвалить, чтобы у чада не было ни малейших сомнений в вашем одобрении.

*Ребенку важно ощущать себя умелым в какой-либо области.*

*Найдите те занятия, которые особенно ему удаются, повышают его уверенность в себе. Поощряйте его увлечение.*

Надо заменить «нет» и «нельзя», на которые они не обращают внимания, на более хитрые фразы-заменители: «Давай мы не в компьютер поиграем, а...», «Давай мы с тобой сейчас приберем в твоей комнате, а потом я разрешу тебе...».

*Еще очень важно избегать как завышенных, так и заниженных требований к ребенку. «Определите для ребёнка рамки поведения – что можно и что нельзя. Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы,» – советуют психологи.*

## **Рекомендации, которые специалисты дают педагогам начальных классов, очень схожи с рекомендациями родителям:**

Совместно с психологами помогайте ребёнку адаптироваться в условиях школы и классном коллективе – воспитывайте навыки работы в школе, обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения.

Создавайте ситуации успеха, в которых ребёнок имел бы возможность проявить свои сильные стороны. Научите его лучше их использовать, чтобы компенсировать нарушенные функции за счёт здоровых. Пусть он станет классным экспертом по некоторым областям знаний.

Давайте задания в соответствии с рабочим темпом и способностями ученика.

Избегайте предъявления завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ. Введите знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи в учёбе вознаграждайте. Не жалейте устно похвалить ребёнка, если он успешно справился даже с небольшим заданием.

Устраивайте минутки активного отдыха с лёгкими физическими упражнениями и релаксацией. Повышайте мотивацию учеников, используйте в процессе обучения элементы игры, соревнования. Больше давайте творческих, развивающих заданий и, наоборот, избегайте монотонной деятельности.

Хороший пример для него – чёткий распорядок дня дома: приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Создайте сыну или дочке необходимые условия для спокойной сосредоточенной работы.

Ничего не должно его отвлекать. Особо стоит оберегать ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Таким ребяташкам нельзя подолгу засиживаться у телевизора или компьютера. И очень важно высыпаться.

Переутомившийся ребенок к концу дня может стать неуправляемым. Доктор Гончарова также советует развивать у ребенка навыки осознанного торможения и самоконтроля.

Тема спокойствия, душевного равновесия очень актуальна в связи с СДВГ. Причем касается не только самого ребенка, но и всех, кто его окружает.



*СДВГ – это заболевание не только ребёнка, но и взрослых, и прежде всего матери, которая наиболее часто с ним контактирует.*

Мама гиперактивного ребёнка излишне раздражительна, импульсивна, у неё часто снижено настроение. Некоторые специалисты считают, что частота депрессий среди матерей, имеющих гиперактивных детей, достигает двадцати процентов случаев (по сравнению с 4–6 процентами среди матерей обычных детей).

Если у вас есть ребенок с СДВГ, вы можете чувствовать вину, тревогу и усталость. Старайтесь побольше отдыхать и заниматься тем, что доставляет вам удовольствие. Ищите поддержку в семье и у друзей. Расслабляйтесь и восполняйте свои силы. Можно включать записи пения птиц, шума моря. Мама, научившись расслабляться, снимать стресс с помощью музыки и отдыха или специальной гимнастики, и ребенка научит этому. А вместе – можно горы сдвинуть... Направляйте лишнюю энергию гиперактивных детей в полезное русло – во время урока попросите его вымыть доску, собрать тетради и т. д. И помните, работа с гиперактивными детьми должна строиться индивидуально.

# Хочу

Хасану в июне исполнится три годика. Это очень общительный и доброжелательный мальчик. Хотя при первой встрече может показаться застенчивым и скромным, но это только тогда, когда рядом незнакомые люди. В своей же группе Хасан не теряется, может себя поставить, а если нужно, и настоять на своем.

Мальчик очень быстро приспособливается к переменам и новым обстоятельствам, легко общается с детьми и взрослыми. Хорошо развивается, любит заниматься. У него есть небольшая задержка в речи, но, по словам воспитателей, мальчик все время движется вперед и делает успехи.

*Как любой мальчишка, он любит активно проводить время: с удовольствием играет на улице, где всегда первый на горках, качелях и каруселях.*

В целом, Хасан развит по возрасту и не отстает от других ребят. Любит кататься на игрушечной лошадке, а уж игрушечную машину водит совсем как взрослый!