

Коррекция гиперактивного поведения

Работа психолога с родителями гиперактивного ребенка

Коррекционная работа с семьей гиперактивного ребенка направлена, прежде всего, на то, чтобы обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного ребенка, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности – значит изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и прежде всего с мамой. Этому будут способствовать любое действие, любая ситуация, событие, направленные на углубление контактов, их эмоциональное обогащение.

Основной задачей психолога и педагога становится изменение отношения близких родственников и, прежде всего, матери к ребенку, с тем, чтобы лучше его понять и снять излишние напряжения, формирующиеся вокруг него.

Матери нужно объяснить, что улучшение состояния ребенка зависит не только от назначаемого специального лечения, даже если таковое нужно (направленно-компенсаторное нейропсихологическое или медикаментозное, замещающее дефект развития психических функций за счет других зон мозга), но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

Конечно в зависимости от причин, для каждой семьи разрабатывается своя программа коррекции. Но, независимо от причин, все родители, имеющие гиперактивных детей должны .

Во-первых, усвоить одну важную аксиому нейропсихологии – мозг очень пластичен и максимально восприимчив с рождения до 9-10 лет. Вовремя проведенная коррекция обязательно приведет к восполнению дефицита развития.

Во-вторых, нельзя на ребенке «ставить крест». Проще всего махнуть рукой: «неумеха, лентяй, тупица», – и тогда не надо тратить сил, а можно просто сетовать: «не повезло с ребенком». Необходимо верить в своего малыша, и тогда вы ему сможете помочь.

В-третьих, как можно скорее начать коррекционную работу.

Родителям гиперактивных детей следует дать общие рекомендации, которые могут оказаться полезными в каждой такой семье:

В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.

Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Работа психолога и педагога должна быть направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

В работе с родителями можно предложить тренинг родительской компетентности (ТРК), позволяющий родителям приобрести следующие необходимые им навыки:

Преодоление непослушания и устранение вызывающего поведения ребенка;

Адаптация к эмоциональным трудностям, вызванным воспитанием ребенка с гиперактивностью;

Контроль над ситуацией, исключая экспансию существующих проблем;

Защита других членов семьи от воздействия неблагоприятных факторов.

Родителям в первую очередь рассказывают о специфике гиперактивности, чтобы они понимали биологическую основу этого расстройства. Кроме этого, родителей знакомят с общими принципами воспитания ребенка с гиперактивностью, учат их постоянно использовать свое влияние на ребенка, планировать и добиваться последовательности в своих действиях, не персонализировать проблемы ребенка и уметь прощать его.

Затем родителей обучают техникам, позволяющим изменять поведение ребенка. Они узнают, как идентифицировать те формы поведения, которые они хотят поощрить или предотвратить, как использовать поощрения и наказания для достижения определенных целей, как установить дома жетонную систему. Их учат умению замечать то, что ребенок делает хорошо, и умению хвалить ребенка за его достоинства и достигнутые успехи. Кроме этого, родители обучаются использовать систему штрафов (пенальти) за деструктивное поведение (таких как потеря привилегий или тайм-аут) и справляться с непослушанием в общественных местах. Родители также могут научиться использовать программы поощрения, основанные на системе школа-дом, при которых учителя оценивают их детей в карте ежедневной записи. Эти карты служат для того, чтобы дома родители использовали поощрения или наказания (обычно жетоны), учитывающие поведение ребенка в классе. И, наконец, родители учатся, как справляться с плохим поведением в дальнейшем, и посещают группы поддержки.

Родителям рассказывают о том, как ежедневно заниматься с ребенком так, чтобы эти занятия приносили совместное удовольствие. Они учатся так организовывать его деятельность, чтобы успех ребенка был максимален, а неудачи - минимальны. Например, если ребенку сложно выполнить задание, необходимо разбить его на несколько меньших частей и радоваться завершению каждой части. Родителей обучают также снижать собственную раздражительность путем релаксации, медитации или физических упражнений. Пониженная раздражительность и агрессия позволяют родителям реагировать на поведение ребенка более спокойно.

Многие исследования подтверждают эффективность ТРК, который позволяет справляться с проявлениями оппозиционного и вызывающего поведения ребенка; однако преимущества этого метода и долгосрочность его воздействия еще не изучены.

Но, психолог и педагог должны учитывать, что коррекция родительского поведения и лечение самого гиперактивного ребенка должны проходить одновременно.

Диагностика и коррекция гиперактивности у детей

Им очень часто приходится подвергаться наказанию и слышать обвинения в том, что они глупые или плохие. У них мало друзей и много проблем. Воздействие стрессов может привести к тому, что они будут чувствовать себя изолированными, считать себя ненормальными, глупыми и обреченными на неудачу. Индивидуальное консультирование пытается разрешить эти проблемы.

В процессе консультирования дети учатся находить и развивать свои сильные качества. Они начинают понимать, что иметь гиперактивность не означает быть плохим. Они обсуждают возникающие мысли и чувства, изучают паттерны собственного поведения и учатся адаптивным методам управления своими эмоциями. Обсуждение проблем и практические действия позволяют детям понять, что они могут измениться и жить более счастливо и продуктивно.

Для коррекции поведения, в консультировании гиперактивных детей дошкольного и младшего школьного возраста психологи и педагоги часто используют методы игровой терапии.

Например, Ю.С. Шевченко - доктор медицинских наук, заведующий кафедрой детской и подростковой психиатрии, психотерапии и медицинской психологии Российской Медицинской академии последипломного образования и дефектологии предлагает три группы развивающих игр для детей с синдромом гиперактивности. Эти игры могут чередоваться в структуре единого игрового сюжета специально организованных занятий, можно играть в них и в свободное время .

1. Подвижные игры на развитие внимания

а) "Слалом-гигант". Из стульев делаются две параллельные "трассы" слалома, которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в оба конца вперед спиной. Тот, кто, лавируя между стульями, заденет один из них, возвращается на старт для повторной попытки. Побеждает команда, первой прошедшая трассу без ошибок.

б) "Гонка за лидером". Двое участников состязания стоят за кругом из расставленных стульев. Они находятся по оба конца диаметра круга. Одновременно взяв старт, игроки бегут змейкой, вперед спиной, стараясь догнать соперника. Победитель выявляется через пять кругов. Если до этого кто-то три раза задел за стул, то считается побежденным.

в) "Запомни ритм". Ведущий предлагает участникам повторить за ним ритмическую модель, которую он воспроизвел с помощью хлопков. Для тех, кто не запомнил услышанный образец, дается ориентир в виде цифровой записи его, где цифра изображает число непрерывно, через равные интервалы следующих друг за другом хлопков, а тире между ними - паузы (например, 1-1-3-4-2).

Для облегчения задачи предлагается вслух считать число хлопков в соответствии с их зрительным изображением. После освоения всеми ритмической мелодии она воспроизводится по кругу в индивидуальном, а затем - нарастающем темпе. Сбившийся выбывает.

г) "Машинка". По той же схеме, что и в предыдущей игре, осваивается пантомимическая модель, состоящая из последовательных групп движений, каждой из которых придумываются условные обозначения (два "квадрата", две "гармошки", один "квадрат").

д) На основе игр, описанных в пунктах "в" и "г", предлагается игра "Повтори за мной". Первый участник демонстрирует сопернику собственный ритм или пантомимическую модель в расчете на то, что их сложно повторить. Если соперник не сумел точно воспроизвести задание, автор должен сам повторить свои действия, в противном случае он же и выбывает. Если автор воспроизвел свою модель, то выбывает соперник. Если же последний справился с заданием, то уже он предлагает следующему свой образец для повтора.

е) "Шапка-невидимка". В течение 3 секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, и затем перечислить их.

Игры на распределение внимания.

а) "Мяч в круге" - стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1, 2, 3 и более мячей, сигнализируя о своих намерениях без помощи слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.

б) "Броуновское движение" - ведущий вкатывает в круг один за другим несколько десятков теннисных мячей, которые не должны ни остановиться, ни выкатиться за пределы круга.

г) "Волейбол без мяча" две команды по шесть человек имитируют игру в волейбол по правилам (на три паса), но без мяча, а за счет обмена взглядами и соответствующих движений.

2. Тренировка усидчивости

а) "Скамья запасных". Выбывший из какой-либо игры должен сидеть на стуле до ее окончания. Если он встанет со стула или будет вертеться, на всю команду налагается штрафное очко или засчитывается поражение.

б) "Восковая скульптура". До окончания игры каждый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил "скульптор".

в) "Живая картина". Создав сюжетную сценку, ее участники замирают до тех пор, пока водящий не отгадает название картины.

г) "Автомобиль". Дети выступают в роли деталей автомобиля ("колеса", "дверцы", "багажника", "капота" и т. п.), из которых водящий собирает автомобиль.

д) "Море волнуется" и другие игры типа "Замри - отомри".

3. Тренировка выдержки ~ контроль импульсивности

а) "Сила честности". Каждый член команды должен по очереди отжиматься от пола столько раз, сколько сможет, но "честно", т. е. не сгибаясь, полностью касаясь грудью пола и поднимаясь на вытянутые руки. Как только "честный" отжим не получается, игрока сменяет партнер по команде, а сам он становится в конец строя. Побеждает команда, первой набравшая 100 "честных" от-жиманий. То же можно предложить с качанием пресса.

б) "Съедобное - несъедобное", "Черное с белым не носить", "да" и "нет" не говорить и подобные игры, требующие самоконтроля во избежание импульсивных реакций.

в) "Подскажи молча". Там, где по условиям игры дети подсказывают друг другу, это разрешается делать, но только молча. Выкрикнувший подсказку штрафуются или наказываются вся команда.

г) "Продолжи ритм". Каждый участвует в непрерывном воспроизведении освоенного ритма, имея право только на один хлопок после соседа в круге. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузы или сделавший лишний хлопок выбывает.

д) "Скалолазы". Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается "сорвавшимся" и возвращается на старт. Побеждает команда, первая всем составом добравшаяся до противоположного угла.

е) Игры типа "Угадай мелодию".

ж) "Личный подвиг". Несдержанному, импульсивному ребенку дается индивидуальное задание - подняв для ответа руку, самому ее опустить и обдумать то, что хочешь сказать, вновь поднять руку, опять ее опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку.

Добившись возможно больших проявлений внимания, самоконтроля и усидчивости в играх с нагрузкой на одну функцию, можно переходить к играм, сочетающим требования к двум функциям одновременно в различных сочетаниях: внимание + усидчивость, внимание+сдержанность, усидчивость+сдержанность. Таковыми являются игра в жмурки с не завязанными, а "на честность" закрытыми глазами, игры "Кто ушел?", "Кто где сидел?", "Слепой скульптор" и т. п.

Источник: Шевченко Я. В. Доклад на тему: "История изучения гиперактивности у детей" [Электронный источник] / Я. В. Шевченко // Доклад на тему: "История изучения гиперактивности у детей". – Режим доступа: <https://infourok.ru/doklad-na-temu-istoriya-izucheniya-giperaktivnosti-u-detey-2232620.html>

Начиная с младшего школьного возраста, психологи и педагоги в коррекционной работе с гиперактивными детьми проводят тренинги социальных навыков, где обучают стратегиям преодоления конфликтов во взаимоотношениях и налаживания позитивных взаимодействий с взрослыми и ровесниками. Возможно так же проведение когнитивно-поведенческих тренингов самоконтроля, где отрабатывается умение оценивать проблемные ситуации и приобретение навыков управления когнитивными и поведенческими реакциями в этих ситуациях, обучение стратегиям самоподкрепления и преодоления симптомов гиперактивности.

Роль педагогов в коррекции гиперактивности детей

В организации помощи гиперактивным детям и их родителям необходимо и участие педагогов – воспитателей, учителей. Выполнение ряда психологических рекомендаций позволяет нормализовать взаимоотношения педагога с «трудным» ребенком и его родителями, помогает ребенку достигать более высоких результатов на занятиях, в учении.

Прежде всего, психолог предоставляет учителю, воспитателю подробные сведения о природе гиперактивности, о характере поведения детей с гиперактивностью в детском саду, школе. Подчеркивает, что работа с такими детьми должна строиться на индивидуальной основе, а особое внимание следует уделять их отвлекаемости, слабой саморегуляции и самоорганизации. Целесообразно по возможности игнорировать вызывающие поступки и поощрять хорошее поведение ребенка.

Во время занятий или уроков важно ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому, в частности, может способствовать оптимальный выбор места для гиперактивного ученика в группе или в классе за партой – в центре помещения напротив стола воспитателя, классной доски.

Ребенку должна быть предоставлена возможность в случаях затруднений быстро обратиться за помощью к педагогу. Его занятия необходимо строить по четко распланированному, стереотипному распорядку, используя для этого специальный календарь или дневник.

Задания, предлагаемые на занятиях, следует разъяснять ребенку отдельно или, если это в школе, писать на доске, ни в коем случае не сопровождая ироничным объяснением, что делается это специально для «нашего особого мальчика» (девочки).

На определенный отрезок времени ребенку дается лишь одно задание. Если предстоит выполнить большое задание, оно предлагается в виде последовательных частей, и педагог периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы. Во время учебного дня предусматриваются возможности для двигательной «разрядки»: физического труда, спортивных упражнений.