



Тетяна ТАРАНУШЕНКО,
вчителька початкових класів Веприцької школи
Гадяцького р-ну Полтавської обл.

Гіперактивна дитина й молодша школа

Основні прояви гіперактивності – дефіцит активної уваги, імпульсивність і підвищена рухливість. Причини появи синдрому гіперактивності остаточно не встановлені.

Кожний педагог, котрий працює з гіперактивною дитиною, знає, скільки клопоту й неприємностей завдає вона оточенню. Проте це лише один бік медалі. Не забудьмо, що від цього страждає, насамперед, сама дитина. Адже вона не може поводитися так, як вимагають дорослі. І не тому, що не хоче, а тому, що їй не дозволяють фізіологічні можливості. Такій дитині важко сидіти нерухомо, не розмовляти. Постійні зауваження, погрози покарати не поліпшують її поведінки, а часом навіть спричиняють нові конфлікти.

Критерії виявлення гіперактивності (схема спостережень за дитиною)

Дефіцит активної уваги.

1. Непослідовна, їй важко тривалий час утримувати увагу.
2. Не слухає, коли до неї звертаються.
3. З ентузіазмом береться виконувати завдання, але так і не закінчує його.
4. Зазнає труднощів щодо організації.
5. Часто губить речі.
6. Уникає нудних завдань і таких, що потребують розумових зусиль.
7. Часто буває забудькуватою.

Рухове розгальмування.

1. Постійно вовтузиться.
2. Виявляє ознаки занепокоєння (постукує пальцями, рухається в кріслі, бігає, ховається де-небудь).
3. Спить значно менше, аніж інші діти.
4. Дуже балакуча.

Імпульсивність.

1. Починає відповідати, не дослухавши запитання.
2. Не здатна дочекатися своєї черги, часто втручається, перериває.
3. Погано зосереджує увагу.
4. Не може чекати винагороди (якщо між дією та винагородою є пауза).
5. Не контролює й не регулює свої дії. Поведінка недостатньо керована правилами.
6. Виконуючи завдання, поводить по-різному, показує дуже різні результати (на деяких заняттях дитина спокійна, на інших – ні, на одних уроках вона успішна, на інших – ні).

Якщо до семирічного віку проявляються хоча б шість із перелічених ознак, педагог може припустити (але не поставити діагноз!), що дитина, за якою він спостерігає, – гіперактивна.

Часто дорослі вважають: дитина гіперактивна лише на тій підставі, що вона надто багато рухається, непосидюча. Така точка зору помилкова, бо інші прояви гіперактивності (дефіцит активної уваги, імпульсивність) у цьому випадку не враховуються. Особливо часто педагоги й батьки не звертають належної уваги на імпульсивність дитини.

Ознаки імпульсивності.

1. Імпульсивна дитина завжди швидко знаходить відповідь, коли її про щось запитують (можливо, й неправильну).
2. У неї часто змінюється настрій.
3. Багато речей їй дратують, виводять із рівноваги.
4. Їй подобається робота, яку можна робити швидко.
5. Вразлива, але не злопам'ятна.
6. Часто відчувається, що їй усе набридло.
7. Швидко, без вагань, приймає рішення.
8. Може різко відмовитися від їжі, яку не любить.
9. Часто відволікається на заняттях.
10. Коли хтось із дітей на неї кричить, вона відповідає тим же.
11. Зазвичай упевнена, що впорається з будь-яким завданням.
12. Може наговорити грубощів батькам, вихователеві.
13. Часом здається, що вона переповнена енергією.
14. Це людина дії, міркувати вона не вміє й не любить.
15. Потребує до себе уваги, не хоче чекати.
16. В іграх не підпорядковується загальним правилам.
17. Під час розмови гарячкує, часто підвищує голос.
18. Легко забуває доручення старших, захоплюється грою.
19. Любить організувати й верховодити.
20. Похвала й осуд діють на неї сильніше, ніж на інших.

Для одержання об'єктивних даних необхідно, щоб 2–3 дорослих, які добре знають дитину, оцінили рівень її імпульсивності за допомогою наведеної анкети. Затим треба підсумувати бали у всіх дослідженнях і знайти середній бал. Результат від 15 до 20 балів свідчить про високу імпульсивність, від 7 до 14 – про середню, від 1 до 6 – про низьку.

Досить часто гіперактивні діти мають неординарні здібності в різних сферах, кмітливі й швидко схоплюють інформацію. Відтак у батьків створюється враження, що звичайна програма навчання в дитячому садку або школі занадто примітивна для них, і вони записують дитину в різні гуртки, на факультативи. Однак завищені вимоги й збільшення навчальних навантажень часто ведуть до перевтоми і навіть повної відмови від навчання.

Правила спілкування з гіперактивною дитиною

У повсякденному спілкуванні з гіперактивними дітьми батьки мають уникати різних заборон, що починаються словами "ні" та "не можна". Через свою імпульсивність, найімовірніше, дитина одразу відреагує на таку заборону непослухом або вербальною агресією. У цьому випадку, **п о - п е р ш е**, треба говорити з нею спокійно й стримано, навіть коли ви що-небудь їй забороняєте; **п о - д р у г е**, бажано не говорити дитині "ні", а дати їй можливість вибору. Наприклад, якщо дитина вихором бігає квартирою, можна запропонувати їй на вибір кілька інших занять: побігати у дворі або послухати читання дорослого тощо. Якщо вона голосно кричить, можна разом із нею проспівати їй улюблену пісню. Якщо жбурляється іграшками чи іншими речами, – запропонуйте рухливу гру.

Імпульсивність заважає гіперактивній дитині на першу вимогу дорослого змінити один вид діяльності на інший. Іноді краще за кілька хвилин до початку нової діяльності попередити її про це. Приміром, вона дивиться телевизор, а батькам треба йти в магазин, то можна сказати їй: "Через 10 хвилин ми вимикаємо телевизор. Добре?" Щоб не викликати спрямовану на вас агресію дитини, краще, коли про закінчення цих десяти хвилин їй нагадаєте не ви, а дзвінок будильника або кухонного таймера. У тому випадку, коли дитина правильно виконує поставлені умови, вона, безумовно, заслуговує винагороди, і тут доречно використовувати систему заохочень і покарань, про яку йшлося вище.

Дотримання вдома чіткого розпорядку дня – ще одна важлива умова ефективної взаємодії з гіперактивною дитиною. І прийом їжі, й прогулянки, і виконання домашніх завдань необхідно здійснювати в той самий, відомий їй час. Також дитина повинна лягати спати в строго визначений час, причому тривалість сну має бути достатньою для відновлення сил (у кожному конкретному випадку батьки визначають цю тривалість самі, виходячи зі стану дитини).

По можливості треба забезпечити гіперактивну дитину від тривалих занять на комп'ютері й від перегляду телевізійних передач, що особливо порушують її емоційний стан.

Гіперактивній дитині корисні спокійні прогулянки перед сном, під час яких батьки мають змогу відверто наодинці поговорити з нею, довідатися про її проблеми. А свіже повітря й розмірений крок допоможуть дитині заспокоїтись.

ВПРАВИ ТА ІГРИ

У роботі з гіперактивною дитиною неоціненну допомогу надають релаксаційні вправи та вправи на тілесний контакт. Вони сприяють кращому усвідомленню нею свого тіла, а згодом допомагають їй контролювати рухову активність. Спробуйте частину вправ виконати разом з дитиною. Єдина й необхідна умова успіху – ваші спокій і почуття гумору.

В п р а в а 1. "Розмова з руками".

Вправу спрямовано на опанування навички контролювати свої дії.

Якщо дитина побилася, щось зламала або завдала комусь болю, запропонуйте їй таку гру: обвести на аркуші

паперу силуети долонь, потім "оживити" долоньки – намалювати їм вічка, ротика, розфарбувати кольоровими олівцями пальчики.

Після цього можна затіяти бесіду з руками. Запитайте: хто ви, як вас звати? Що ви любите робити? Чого не любите? Які ви? Якщо дитина не підключається до розмови, проговоріть діалог самі. При цьому важливо наголосити, що руки гарні, вони багато чого вміють робити (перелічіть, що саме), але іноді не слухаються свого господаря.

Закінчити гру потрібно "укладанням угоди" між руками та їхнім господарем. Нехай руки пообіцяють, що протягом двох–трьох днів (сьогоднішнього вечора або, залежно від реальних можливостей дитини, ще коротшого часу) вони постараються робити тільки гарні справи: майструвати, вітатися нікого не кривдитимуть. Якщо дитина погодиться на такі умови, то через заздалегідь визначений проміжок часу необхідно знову пограти в цю гру й укласти договір на триваліший строк, похваливши слухняні руки та їхнього господаря.

В п р а в а 2. "Клубочок".

Вправу спрямовано на опанування дитиною одного з прийомів саморегуляції.

Дитині, котра розбешкетувалася, можна запропонувати змотати в клубочок яскраву пряжу. Розмір клубка щоразу може ставати дедалі більшим. Дорослий по секрету говорить дитині, що цей клубочок не простий, а чарівний: як тільки хлопчик або дівчинка починає його змотувати, відразу ж заспокоюється. Коли така гра стане для дитини звичною, вона сама проситиме дорослого дати їй "чарівні нитки" щоразу, відчувуючи, що вона засмучена, втомилася або "завелася".

В п р а в а 3. "Археологія".

Дорослий опускає кисть руки в таз із піском або крупною й засипає її. Дитина обережно відкопує руку – здійснює "археологічні розкопки". При цьому не можна торкатися кисті руки. Якщо дитина торкнеться долоні дорослого, вони міняються ролями.

В п р а в а 4. "Маленька пташка".

Вправу спрямовано на розвиток м'язового контролю. Дитині в долоньки дають пухнасту, м'яку іграшкову пташку або інше звірятко. Дорослий говорить: "До тебе прилетіла пташка, вона така маленька, ніжна, беззахисна. Вона так боїться шуліки! Потримай її, поговори з нею, заспокой її". Дитина бере в долоньки пташку, гладить, промовляє лагідні слова, заспокоюючи її, і водночас заспокоюється сама. Надалі можна пташку вже не класти дитині в долоньки, а просто нагадати їй: "Пам'ятаєш, як треба заспокоювати пташку? Заспокой її знову". Тоді дитина сама сідає на стільчик, складає долоньки й заспокоюється.

П а м' я т а й т е: дорогу подужає той, хто йде.

Л і т е р а т у р а

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Сходження до духовності: наук. видан. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – С. 51–57.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник/ С. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – С. 15.
3. Проскура О. В. Психологічна підготовка вчителя до роботи з першокласниками / О. В. Проскура. – К. : Освіта, 1998. – С. 72–78.