

...ГІПЕРАКТИВНА



Відомо, що діти народжуються з різними темпераментами, різними типами нервової системи. Одні реагують на все дуже бурхливо, інші затаюються. Але є діти, які завдають неймовірного клопоту спочатку батькам, а потім вихователям дитячого садка, вчителям. Через це вони не можуть спокійно сидіти за партою, крутяться, заважають іншим, безпричинно сміються. Часом навіть педагоги сприймають їх як невихованих дітей, але потім переконуються, що якщо невихованість і мала місце, то вона поєднувалась з певними відхиленням з боку психіки дітей.

Розглянемо причини **рухової розгальмованості дітей**. Поки дитина дозріває, вона проходить ряд певних етапів. Ці етапи поступово ускладнюються, диференціюються. Поки дитина грудна, у неї майже не розвинута психіка і на всі впливи вона реагує соматичними і **вегетативними** симптомами: підвищеною температурою, блювотою, порушенням харчування і т.ін. Ставши старшою, вона досягає наступного рівня розвитку — **психомоторного**. Тому всі несприятливі впливи в 4-7-річному віці викликають порушення з боку рухової сфери: з'являються розгальмованість або загальмованість, порушення координації рухів. Потім настає третій рівень розвитку, для якого вже не характерні рухові розлади і вони поступово самі по собі проходять; адже віковий етап закінчився — закінчилися і типові для нього порушення.

Причин, які викликають надмірну метушливість, дуже багато. Це і пологова травма, і удари голови в ранньому віці, і інфекційні захворювання, і багато-багато інших. Несприятливі впливи можуть діяти задовго до настання психомоторного рівня розвитку, але, як тільки дитина досягне цього етапу, всі її порушення матимуть відбиток на руховій сфері.

Найчастіше розгальмованість поєднується з психічною незрілістю. Що це таке? Якщо дитині 10 років, а вона поводить себе як 6-річна, це означає, що в неї переважають реакції, властиві для дітей більш молодшого віку, і вона відстає в емоційно-вольовому розвитку. Це *гармонійний інфантилізм*. Такі діти безтурботні, веселі, поверхневі у своїх прихильностях, вони швидко

пересичуються навіть улюбленими іграми. У школі такий першокласник займається з трудом, тому що йому хочеться бігати, гратися, а його примушують виконувати «нудні» завдання, які, вимагають зосередження уваги.

Як правило, гармонійний інфантилізм поступово зникає без будь-якого спеціального лікування, але без допомоги батьків і педагогів тут не обійтись. Дорослі люди повинні:

—щоденно контролювати дітей, що відстають у своєму емоційно-вольовому розвитку;

—формувати в них прагнення до самостійності, почуття відповідальності, обов'язковості, дисциплінованості;

—не стільки карати, скільки стимулювати в них прояви розкаяння; демонструвати свою образу на них через погану поведінку, позбавляти заохочень і заохочувати за зразкову поведінку, в деяких випадках ігнорувати їхні вередування.

Це робота довготривала, копітка: чим раніше вона почнеться, тим швидше буде ефект.

Дисгармонійний інфантилізм — це і медична, і педагогічна проблема. При цьому виді розвитку емоційно-вольової сфери (інтелект може бути тут різний: і знижений, і високий, а частіше звичайний) є не тільки симптоми, властиві гармонійному інфантилізму, але і різке загострення тих чи інших рис характеру: збудливості, нестійкості, схильності до брехні. У всіх випадках є тут і рухова розгальмованість.

Рухова розгальмованість дуже часто сусідує з підвищеною виснажливістю, втомлюваністю, невитривалістю та іншими симптомами, які входять в картину *церебрастенічного синдрому*. Тому у таких дітей часті головні болі, головокружіння, блювота, поганий настрій, розсіяна увага, знижена пам'ять. Втомлюються вони від біганини, від занять, від не дуже тривалого навантаження. Через перевтому деякі діти відчувають потребу у сні, вони в'ялі і дратівливі. Інші стають розгальмованими, метушливими, непосидючими. Вкласти їх у ліжко буває дуже складно, хоча батьки і педагоги чітко уявляють, що, якщо така дитина не відпочине, вона буде ще більше гасати, а від цього ще більше втомиться.

Зустрічаються і діти, у яких внаслідок ушкодження лобних долей мозку наростає певний варіант так званого *психопатоподібного синдрому*. Він проявляється у безглуздії пустотливості, безтурботності, "метушливості". Діти веселі, регочуть, не звертаючи уваги на зауваження, дуже часто справляють враження якихось поглупілих. Вони вимагають обов'язкового лікування. Деякі з них не можуть навчатися разом з іншими дітьми, оскільки становлять для них певну небезпеку, дезорганізують, штовхають їх на порушення дисципліни. Їх доцільно перевести на індивідуальне навчання.

В інших випадках психопатоподібний синдром проявляється у поєднанні з руховою розгальмованістю і порушенням потягів: діти люблять що-небудь підпалювати, втікати з дому, їх тягне до спиртного, куріння; багато з них емоційно холодні, нечутливі, безсоромні. Звичайно, всі вони потребують лікування у фахівця. Від батьків і педагогів залежить, щоб вони терпляче і

наполегливо формували у такої дитини здатність до розкаяння і уміння підкорятися дисципліні — без цього будь-які медикаментозні впливи будуть малоефективні. Тільки союз медиків, педагогів і батьків може подолати всі ті форми порушеної поведінки, про які йшлося.

Як слід поводити себе батькам з гіперактивною дитиною

— Дізнатися причину гіпердинамічності дитини. Проконсультуватися зі спеціалістом: хвороба це чи ні.

— Якщо гіперактивність обумовлена хворобою, необхідно суворо дотримуватися всіх приписів лікаря.

— Гра для Вашої дитини — головний лікувальний засіб.

— Залучайте дитину до рухливих і спортивних ігор, де вона може розрядитися від енергії, що б'є ключем. Вона повинна навчитися підкорятися правилам гри, планувати свої ігри. Намагайтеся непосидючість дитини перевести в цілеспрямовану ігрову діяльність з ровесниками.

— Щоб виробити у дитини хоч якусь посидючість, необхідно привчати її грати окрім шумних ігор в тихі, використовуючи мозаїку, лото, доміно. Ці ігри вчать також концентрувати увагу, що важливо малюкові, особливо тоді, коли він поступає до школи.

— Бажано, щоб малюк грався з однією іграшкою, не розпилюючи уваги на інші.

— Гіперактивну дитину можна відволікти від «рухової бурі» малюванням і читанням улюблених казок.

Бажано, щоб коло товаришів Вашої дитини (тимчасово) було невеликим. Серед його колег не повинно бути гіперактивної дитини.

— Не дратуйтеся, якщо Ваша дитина все робить навпаки. Спокійно повторіть їй завдання знову (і не раз), покажіть, якщо в неї не виходить.

Всі спроби гіперактивної дитини виконати Ваше прохання потрібно заохочувати.

— В дитячій кімнаті, де дитина проводить найбільше часу, не повинно бути нічого зайвого, слід попередити небезпеку травматизму, в інтер'єрі мають переважати заспокійливі, м'які кольори:

— Максимально обмежити перегляд телевізора. Ні в якому разі не можна дозволяти дивитися фільми жахів і кримінальні історії з насиллям.

— Не варто запрошувати до себе велику кількість гостей. Не треба брати з собою дитину у шумні компанії.

НАДМІРНА ЗБУДЛИВІСТЬ ДИТИНИ

На етапі вступу до школи у дітей відбувається якісний стрибок у розвитку нервової системи: формується можливість довільно скеровувати свою психічну активність. Старший дошкільник стає більш стриманим, витривалим, легатє виконує правила та обмеження. Проте цю стадію психологічного розвитку кожна дитина проходить у власному темпі та у свій час. Це залежить як від її темпераменту, так і від умов виховання (як батьки

ставилися до ініціативи «знизу», як реагували на неодмінні невдачі, наскільки дійсно необхідною була в сім'ї допомога малюку тощо).

Фізіологічними причинами надмірної збудливості є переважання сили збудження нервових процесів над силою гальмування. Віковий пік цього дисбалансу припадає на п'ятий рік життя дитини. Тому п'ятилітки такі непосидючі, емоційні, трохи запальні, часто неслухняні. Шостий рік життя пов'язаний з розвитком вольового гальмування, завдяки якому дитина набуває здібності стримувати безпосередні спонуки, спрямовувати свою активність на виконання завдання, керувати власними діями відповідно до зразка або правил. Ці нові здібності дитини створюють можливості для оволодіння письмом, читанням, правилами дисципліни та спілкування (саме в цей період діти починають активно утримуватися від проявів агресії).

Учень, у якого довільне гальмування ще не може впоратися зі збудженням, зазнаватиме неабияких труднощів у школі, яким би розумним і поінформованим він не був. Нещасливець постійно отримуватиме зауваження та осудження, бо не виконує правил поведінки, порушує дисципліну на уроці, конфліктує з однолітками, «неохайний», «неуважний», «нестаранний», «невитриманий».

Профілактична робота з «нестриманими» дошкільниками:

1. Якщо у дитини ще не вистачає вольового гальмування, то вона швидше порушує обмеження не тому, що не хоче слухатись, а тому, що ще не може. Отже, і реагувати на її провини варто як на невдачі. Як ви реагуєте на те, що дитині не вдалося щось намалювати? Спростуєте завдання або трохи допомагаєте, А якби ви на неї ображалися, звинувачували в нестаранності, «безрукості»? Вона б просто зневірилася у своїх можливостях і зненавиділа б це малювання! Аналогічно трапляється і з формуванням стриманості дітей. Якщо невміння бути витриманим викликає докори, діти просто відмовляються від подальших спроб. Адже вони починають вірити в те, що вони «погані», «невиховані», «нестримані»... І навіть тоді старатися?

2. Розгальмовані діти роблять все те, що тільки б хотіли робити звичайні діти. Отже, найкраще, що ви можете зробити для своєї ще нестриманої дитини, це створити такі умови, за яких у неї просто не виникали б «небажані бажання». Постійна зайнятість цікавими справами, доброзичливий контроль, вчасне застереження запальності та впертості, запобігання конфліктам шляхом переключення уваги: «Дивись, що там на даху? Дуже схоже на Карлсона!», «Хтось дзвонить у двері? Ти не чуєш?» та ін.

3. Нестримані діти, як правило, відзначаються високою руховою активністю. Іноді навіть кажуть: «Нехай більше побігає, щоб витратив зайву енергію». Однак «зайвої» енергії у нього немає. Отож, коли такий малюк втомлюється, то стає ще метушливішим, дратівливим, некерованим. Це пов'язано з тим, що виникло перезбудження, з яким нервова система дитини вже не може впоратись. Отже, замість того, щоб заохочувати дитину до «витрачання» енергії, варто створити умови для того, щоб вона почувалася і поводитися спокійніше. Це може бути й обстановка в домі, і особлива дієта,

що виключає цукор, штучні приправи, харчові домішки і спокійне блакитне або зелене освітлення, і настільні ігри, які б цікавили дитину, але не залучати її до азартних змагань.

4. Для того, щоб прискорити розвиток регуляторних можливостей дитини, можна грати з нею в цікаві ігри, в яких перемагає той, хто зумів утриматися від безпосередньої реакції. Бажано, щоб дитина в них також іноді перемогала. Це такі ігри:

—«*Мовчанка*», в якій треба мовчати, незважаючи на всі запитання;

—«*Чорний-білий не носити, «так» і «ні» не говорити «р» не вимовляти*», де необхідно, не піддаючись на провокації, дотримуватися зазначених обмежень;

— («*Смішинки*», Учасники цієї гри вибирають собі по одному слову (наприклад, з деталей автомобіля), а потім відповідають на всі запитання ведучого, використовуючи тільки це слово (скажімо, «колесо»). При цьому не можна розсміятися. Ведучий же спеціально добирає запитання таким чином, щоб відповіді звучали кумедніше: «На чому ти спиш?» — «На колесі»; «А чим вмиваєшся?» — «Колесом», «А витираєшся?», «А снідаєш?», «А що одягаєш у гості?»

—«*Море хвилюється*» або «*Замри*». Це досить популярна гра, в якій перемагає той, хто зможе довше стримувати рухову активність, зображуючи певну скам'янілу фігуру. В деяких варіантах гри ця фігура може за командою оживати та завмирати знову;

«*Навпаки*». За попередньою домовленістю під час гри дитина виконує всі команди навпаки: дорослий просить встати — вона лягає, поквартитись — вона зупиняється, одягатися — вона роздягається тощо.

Дискусійний клуб

ПЕДАГОГІЧНА СИТУАЦІЯ

Молода жінка розповідає про свого сина: "Мій Дмитрик дуже енергійний, рухливий. Не встигнеш оглянутися — там зламав, тут порвав, щось розбив... В дитячому садочку на нього постійно жаліються: на прогулянці заліз у калюжу, в умивальнику затиснув кран і залив усю підлогу водою, під час обіду крутився і перевернув на себе компот... Тільки не подумайте, що він вже такий поганий, він дуже ласкавий, любить читати книжки, малювати. От тільки вистачає його не надовго. Я вже починаю переживати: чи здоровий він? З жахом думаю, як він піде до школи".

? Чи можливо визначити: гіпердинамічність дитини — це особливості її темпераменту, характеру або ж прояви хвороби?

Відповідає психолог Е.Сербина:

Наші діти, особливо у містах, дуже мало рухаються. В дитячому садку, а потім і в школі, від них весь час вимагається вести себе тихо. Вдома — теж. В такому випадку не реалізується їхня природня потреба в русі. Між іншим, це потреба дуже індивідуальна. Одному потрібно півгодини, іншому не вистачає і двох.

В особливо складному становищі сьогодні перебувають хлопчики. Від природи вони більш непосидючі, більш активні і нетерплячі. Вони і повинні бути такими, так вони і винаходять різні розваги, де б можна було реалізувати свою енергію. Дмитрик заліз у калюжу. Хто ж з нас в дитинстві не вимірював глибину калюжі? В Японії, наприклад, створений центр сімейного дозвілля, де людям будь-якого віку пропонується прилучатися до дитячої радості і викачатися в болоті. Вважається, що це дуже допомагає зняти напруження, набуте дорослими від їх правильного, позбавленого «хуліганства», життя.

І все ж таки надмірно велика активність дитини свідчить про захворювання. Як розпізнати хворобу? Її тривожні симптоми: дитина ні на чому не може зосередитися, безладно бігає, агресивна. Вона не здатна зв'язно розповідати про що-небудь, не вміє гратися з ровесниками, не може слухати пояснень дорослого. Увечері такий малюк довго не засинає і неспокійно спить. В такому випадку терміново потрібна консультація спеціаліста. Дмитрик, судячи з всього, до таких не відноситься. Він ласкавий, любить читати і малювати, а ці види діяльності вимагають посидючості, терпіння, зосередженості.