

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК В ШКОЛЕ. КАК ПОМОЧЬ ЕМУ УЧИТЬСЯ?

Что случилось? Мальчик Саша учится в 1 классе, пошел в школу с 7 лет. К своим 7 годам он прекрасно умел читать, писать и считать. Он очень активный, любознательный, у него яркая, выразительная речь. Родители предполагали, что ребенку в школе будет легко, а первый класс будет местом, где он сможет проявить свои способности, но на деле произошло другое.

В классе, где 30 человек, Саша совершенно не может сконцентрировать внимание ни на каком процессе. Он очень активен на уроках, но эта активность другого порядка, чем та, которую ждут от школьника. Он вскакивает, он перебивает учителя, он встревает в его объяснения. В какой-то момент учитель, устав от такого поведения ребенка, отсаживает мальчика на заднюю парту. Но и на задней парте ребенок не прекратил своей активности. При этом он из-за расстояния перестал слушать учителя, учитель уже не попадал в зону внимания Саши. Он занимался своей деятельностью, разбрасывал бумажки, задирает соседей, общался с ними, разговаривал. В итоге Сашу отгородили партами от одноклассников, чтобы у него было личное свободное пространство, в котором бы он никому не мешал. Но так как Саша по-прежнему оставался активным, и эту активность надо было куда-то девать, он стал, незаметно от учителя, тихо сползать под парту, дожидаясь, когда учитель отворачивался, выползал к двери и шел бродить по школе, стараясь выскользнуть и за ее пределы тоже. Школа выдержала примерно полгода, после чего маме было поставлено условие, что либо она забирает ребенка из школы, либо школа добивается какими-то другими усилиями перевода ребенка в школу для детей с девиантным поведением.

Как помочь? Давайте попробуем поискать причины неуспешности активного и любознательного мальчика с прекрасно развитым интеллектом. Что часто удивляет родителей – у ребенка на этот момент есть большой запас не учебных, а так называемых образовательных навыков. Это активные, шустрые детки, которые идут в школу уже читающие, пишущие, считающие чуть ли не в пределах 100.

У родителей есть ощущение, что школа, по крайней мере первый класс, будет для них легким времяпрепровождением. А не всегда так бывает.

Я думаю, большинству из вас знакома ситуация с мозаичным развитием. Про наших приемных детей психологи часто говорят, что их общее развитие очень неравномерно. По каким-то параметрам, например, по развитию памяти, по развитию познавательной сферы, они дотягивают до нормы, а какие-то параметры западают. Это зависит от того, какие проблемы и какие ситуации были у ребенка в раннем детстве.

В ситуации с Сашей, про которого я рассказывала, мозаичность развития выражается в том, что несмотря на свое прекрасное физическое развитие и хорошее развитие интеллектуальной сферы, у Саши западает эмоционально-волевая сфера. То есть его волевая регуляция гораздо ниже

нормы, поэтому ребенок не способен прилагать длительные усилия и совершенно не способен заниматься тем, что ему неинтересно или кажется неважным в эту минуту. Часто слабость эмоционально-волевой сферы бывает связана с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). У них позже происходит созревание определенных частей головного мозга, которые отвечают за саморегуляцию. Поэтому таким детям очень тяжело соответствовать требованиям школьной жизни, они не вписываются в школу по причине своих поведенческих особенностей. Конечно, в классе, где 30 человек, такой ребенок с нарушающим норму поведением сразу расценивается как очень неудобный ребенок.

Мы считаем таких детей группой риска, потому что к нам редко их приводят детей, не считают их нуждающимися в помощи. Как правило, таких детей наказывают, это тот феномен, когда родители и учителя говорят, что ребенок «плохо себя ведет». Раз ребенок плохо себя ведет, значит, что его надо дисциплинировать, приструнить. Чем больше мер такого наказывающего характера принимается, тем больше возрастает напряжение у ребенка, и способность концентрироваться и прилагать усилия автоматически падает.

Когда мы, взрослые, находимся в стрессе, когда у нас тяжелая эмоциональная ситуация, наши мыслительные способности не функционируют эффективно, что же ждать от маленького ребенка с такими проблемами?

Как помочь ребенку и на что обратить внимание родителям, у которых растет такой ребенок? Если вы по дошкольному детству вашего ребенка видите, что он: плохо концентрируется, не усидчив, легко отвлекается, бросает на полпути свои занятия, не способен выслушать ваше поручение и выполнить его, то к школе это должно вас беспокоить.

Часто родители думают, что в садике ребенок был неугомонный, шустрый, с ним мало кто мог справиться, но он пойдет в школу, и все утрясется. К сожалению, не утрясется, более того, ситуация в школе на фоне привыкания к новой обстановке может только ухудшиться. Любой ребенок, пришедший в школу, переживает стресс, а для таких детей стресс особенно губителен, у них низкая стрессоустойчивость.

Хорошо бы такому ребенку попасть в класс с малой наполняемостью, но, к сожалению, как в Москве, так и в регионах, очень мало школ, где в классе до 10 учеников. В Москве идет оптимизация, много школ укрупнили. В связи с повышенной отвлекаемостью и со слабой способностью концентрироваться на чем-то одном, в большом классе из 30 детей обстановка для гиперактивного ребенка просто невыносимая, его внимание все время улетучивается.

Если нет возможности посещать класс с малой наполняемостью, то нужно обязательно договориться с учителем, чтобы он посадил этого ребенка прямо перед собой на переднюю парту, чтобы в течение урока проявлял у нему индивидуальное внимание, подходил и просматривал его тетрадь, лишний раз ему подсказывал, как выполнить какое-то упражнение. Иногда

нескольких проявлений внимания учителя за урок достаточно, чтобы ребенок стал более-менее стабилен.

Для детей с гиперактивностью также важно в течение 40 минут не сохранять полную неподвижность, а как-то двигаться. Хорошо бы договориться с учителем, чтобы он в середине урока давал ребенку задание пойти намочить тряпку, или протереть доску, или что-то еще сделать, чтобы двигательная активность была легитимной, принятой в классе. Таким образом ребенок не будет нарушать тишину и спокойствие других детей. Некоторым детям позитивно настроенные учителя предлагают в середине урока встать и пройти по ряду. Если ребенок не способен сконцентрироваться, чтобы пройти и не задеть кого-то, то маленького 7-8 летнего ребенка можно взять за руку и с ним прогуляться по этому классу. Для таких детей движение становится разрядкой.

Если организовать учебный режим с учетом этих особенностей, дети будут гораздо меньше мешать остальным и гораздо больше будут усваивать сами. Таким детям тоже показан щадящий режим, и в середине рабочей недели хорошо бы делать передышку. Желательно забирать его домой сразу же после школы, ни в коем случае не оставлять на продленку, чтобы школа не превращалась в перманентное, каждодневное, длительное пребывание, в котором ребенок теряет всякую возможность на чем-то сосредоточиться.

К сожалению, детей со слабой эмоционально-волевой регуляцией среди приемных детей очень много. Причина тому ясна, проблема лежит в раннем детстве, потому что развитие нашей воли начинается с развитием эмоциональной сферы. Если ребенок рос в асоциальной семье или в учреждении и никто не обращал внимания на его эмоции, и его не учили эти эмоции различать, понимать, что думает или чувствует другой человек, ребенок сам этому никогда не научится.

Обязательно нужно учить выражать эмоции – особенно негативные – каким-то приемлемым способом. Иначе он любую эмоцию, будь то радость, раздражение или обида, будет ощущать как некоторое внутреннее возбуждение. И это внутреннее возбуждение ищет выхода, и сколько бы ни сдерживал себя ребенок, оно в какой-то момент прорвется.

Как правило, оно прорывается хаотичной двигательной активностью, телесными контактами, таких детей часто называют драчливыми. Это не всегда связано с агрессией, часто это связано с тем, что они просто не знают, куда это возбуждение девать, особенно мальчишки – потолкаться, подраться – это способ сбросить эти телесные зажимы, сбросить возбуждение.

От того, насколько хорошо мы умеем распознавать и выражать свои эмоции, зависит и то, насколько хорошо мы умеем управлять своими поступками. Тут связь прямая и недаром эта сфера называется эмоционально-волевой. Таким детям бесполезно предъявлять повышенные требования, думая, что они плохо себя ведут. Они просто к этому пока не способны. И в таких случаях очень важна коррекция психо-эмоциональной сферы. Было бы хорошо, если бы рядом с вами был какой-то специалист, который помог бы выстроить упражнения для ребенка. Очень много разных

методик работы с эмоциональной сферой, поведенческой коррекции, которая связана именно с этой сферой. И здесь перспективы тоже очень неплохие.

Обычно при должной поддержке и специальной работе такие дети тоже выравниваются, и очень важно их не сбивать, не навешивать на них ярлык плохого ученика, не представлять его злоумышленником, не делать из него козла отпущения в школе. Потому что иначе ребенок очень быстро становится плохим учеником, и у него уже не будет желания учиться и прилагать усилия. И на негативном эмоциональном фоне он и интеллектуально хуже соображает, чем мог бы.

Совет родителям, как работать с эмоциями, если у вас нет рядом специалиста: во-первых, надо учить ребенка распознавать свои эмоции. Если вы видите, что ребенок разозлился, расстроился, обиделся или наоборот чему-то сильно обрадовался, скажите ему об этом, чтобы он знал, как называется то состояние, в котором он сейчас находится. Мы так и говорим ребенку «Я вижу, что ты очень сильно расстроился», «Тебя очень огорчило, что мы не пошли сегодня в кино». Когда мы чувствуем, что ребенок начинает злиться, в нем нарастает гнев, мы тоже говорим ему об этом «Я вижу, что ты злишься. Когда мы так говорим ребенку, он понимает, что любое его состояние имеет название и причину. Кроме того, ребенок видит, что вы принимаете его в этом состоянии и значит, не стыдно его испытывать.

И третья важная сторона: после того, как вы научите ребенка распознавать чувства, дальше нужно учить ребенка их как-то выражать, в первую очередь негативные. Что можно сделать, если я очень сильно злюсь? Именно этот вопрос ребенок задает родителям, только не словами, а поведением. В вашей семье должны быть общепринятые способы сброса этого напряжения. Что вы разрешаете делать ребенку, как он может злиться?

Наши приемные семьи сами предлагают очень много способов, придумывают, друг у друга перенимают, какие-то мы им предлагаем. Так как часто напряжение накапливается в теле, распространенный способ – сбросить его через мышечные усилия. Сейчас много больших мягких пуфов, подушек, которые можно сбросить на пол и предложить ребенку бить эти подушки, валяться на них. Некоторые дети с большими мягкими игрушками что-то делают, на них вымещают свою злость. Если вы разрешаете это делать, это тоже хороший способ, ребенок никому не приносит вреда в этот момент. Есть семьи, которые, например, разрешают кричать в ванной. Большинству детей важно сбрасывать свой гнев и свое раздражение через звук.

Прекрасная мама недавно нам рассказала о таком способе для 5-летнего мальчика: когда он сильно злится, он идет в свою комнату и бьет детальками ЛЕГО о железный поднос. Мама была у нас на консультации, я с ней общалась и говорю «Ведь, наверно, это очень громко?» Она отвечает «Да, конечно, это громко, но я понимаю, что ему сейчас нужно, чтобы было громко, поэтому я разрешаю это делать».

Я уверена, если вы озаботитесь этой темой, вы придумаете много способов разрядки для ребенка, которые не будут нарушать покой других

членов семьи и уменьшат риск непредвиденных взрывов, скандалов. Мы не можем запретить ребенку злиться, мы не можем запретить ребенку испытывать негативные эмоции, это не зависит от нашей воли.

Мы, взрослые, тоже испытываем все эти чувства и надо сказать, что нет ничего хорошего, если мы их подавляем. Ребенок зачастую не может их подавить, запрятать в себя, но даже если у него это будет получаться, негативные эмоции всегда найдут способ выйти каким-то другим образом, в том числе через соматические заболевания.

Никто не хочет, чтобы ребенок болел, поэтому лучше правильно научить его злиться. О том, как с вашей точки зрения приемлемо выразить свою злость, нужно договориться с ребенком. Можно ему в школу давать какие-то маленькие предметы, которые бы его успокаивали. Например, кто-то из наших детей носит в школу маленькие мячики, которые прячутся в руку, и когда ребенок чувствует, что он уже не может усидеть на месте, он начинает мять этот мячик. Можно договориться с учителем, что ребенку это разрешается.

Нам рассказывали приемные родители, что в детском саду, в старшей группе на один из столиков положили стопку красного картона. И ребенок, когда он на кого-то злится или испытывает неприятные чувства, подходит к этому столу, рядом стоит мусорная корзина, он рвет/мнет/топчет этот картон, а потом выбрасывает его в эту мусорную корзину. Так научила детей воспитатель, дети этим пользуются. Мальчик, который был у нас на консультации, говорил, что ему это очень помогает. Мы считаем, что это очень хороший педагог, который принес много пользы всем детям. Это поможет им в школьной жизни.

Статья подготовлена по материалам вебинара Натальи Степиной «Школьные проблемы приемных детей».