

ГІПЕРАКТИВНІСТЬ: особливість характеру чи нездоров'я?

Гіперактивна дитина в групі дитячого садка завжди викликає занепокоєння педагогів та підвищену увагу до себе. З таким малюком складно навіть дуже терплячому вихователю. Дитина постійно порушує дисципліну, неуважна під час занять, може встати з місця та бігати по групі, ставить безліч запитань, не слухаючи на них відповіді, проявляє агресію щодо однолітків. Хтось може сказати, що вона просто невихована чи з проблемної сім'ї. Проте вчені довели: неправильне виховання чи негаразди у родині можуть впливати на поведінку малого, але не є її причинами.

Гіперактивність зумовлюється серйознішими чинниками, зокрема тяжким перебігом вагітності у матері малюка, перенесенням нею інфекційних захворювань, передчасними та ускладненими пологам, родовими травмами немовляти, частими та серйозними захворюваннями малюка в перші роки життя або ж спадковістю.

Причому помічено: гіперактивність спостерігається у хлопчиків у 3 – 4 рази частіше, ніж у дівчаток, що пояснюється більшою вразливістю їхнього організму до різних негативних чинників.

Слово гіперактивність походить від гр. *hiper* – багато і лат. *Actives* – діяльний, дослівно перекладається як підвищена діяльність, тобто яскраво виражене переважання збудження над гальмуванням.

Практика показує: за своєчасної корекції з гіперактивних малят часто виростають винахідливі, творчі, талановиті особливості з високими розумовими здібностями, які досягають значних успіхів у різних сферах життя.



Гіперактивність часто супроводжується дефіцитом уваги. Тому в картці дитини з висновками лікаря бажано вказати аббревіатуру СДУГ, що означає **СИНДРОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ**. Прояви цього синдрому помітні вже в дуже ранньому віці. Це при тому, що фізичний розвиток таких дітей зазвичай відповідає віковим нормам або ж навіть випереджає їх. Вони раніше починають сидіти, ходити, говорити, проте в них підвищений тонус м'язів, проблеми зі сном. Яскравіше означені симптоми проявляються, коли дитина приходить до дитячого садка, що пов'язано з проблемами адаптації. Малюк порушує дисципліну, в нього поганий сон, апетит, поведінка зовсім виходить з-під контролю. СДУГ негативно позначається на таких важливих психічних процесах дитини, як пам'ять, увага, сприймання. На прохання припинити безцільний рух дитина не реагує, на неї не діють ні

вмовляння, ні погрози. Дуже важливо вчасно привернути увагу батьків до цієї серйозної проблеми, порадити їм звернутися до дитячого психолога, лікаря.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ГІПЕРАКТИВНОЮ ДИТИНОЮ

Фахівці виділяють три основні ознаки СДУГ: **неуважність**, **гіперактивність**, **імпульсивність**, які проявляються в дитини віком до семи років у різних сферах діяльності, причому не тільки, скажімо, на заняттях, бо тоді йшлося б про небажання вчитися, а й в іграх, трудовій діяльності, під час їди, на прийомі в лікаря тощо. Розглянемо основні прояви, які можуть свідчити про наявність у малюка синдрому.

Прояви дефіциту уваги в дитини:

- **Не може сконцентрувати увагу на деталях.** Робить багато помилок під час виконання завдань.
- **Часто не реагує на звернене до неї мовлення.** Складається враження – дитина просто ігнорує вихователя чи батьків.
- **Постійно щось забуває.** Наприклад, може взяти черевики й забути про шкарпетки чи, взагалі, не зняти верхній одяг після прогулянки.
- **Уникає справ, які їй не цікаві.** Особливо, якщо діяльність потребує наполегливості й терпіння.
- **Не може організувати власну діяльність** – підготуватися до заняття, збиратися на прогулянку.
- **Не доводить роботу до кінця.** Наприклад, може почати малювати, проте дуже швидко їй це набридає і вона береться за іншу справу.
- **Постійно губить речі.** Майже щодня доводиться щось шукати – іграшки, одяг, взуття тощо.
- **Відволікається на сторонні стимули.** Розмова інших дітей під час заняття, олівець, який впав зі стола, можуть на тривалий час повністю переключити увагу дитини.



Прояви гіперактивності в дитини:

- **Встає з місця без дозволу.** Під час денного відпочинку, обіду чи заняття дитина не зважає на заборони, може раптово підскочити з місця, побігти кудись без певної мети.
- **Метушлива.** Не може спокійно всидіти на одному місці, постійно перебуває в русі.
- **Не може спокійно гратися.** Тихі ігри їй швидко набридають.



- **Безцільно рухається.** Бігає, підстрибує, пересуває предмети, які поруч, човгає ногами просто так. На запитання, навіщо ти так робиш, не має відповіді.

Прояви імпульсивності дитини:

- **Нетерпляча.** Не може дочекатися своєї черги, не дослухавши запитання до кінця, намагається викрикнути відповідь.
- **Не вміє дотримуватися правил.** Зокрема в іграх не враховує інтересів інших учасників, не вміє планувати свої дії тощо.



Усі ці ознаки не можна розглядати окремо. Висновки, що маємо справу саме з гіперактивною дитиною, можна робити лише в тому разі, якщо ці ознаки в поведінці дитини поєднуються та зберігаються не менш як 6 місяців!

У будь-якому разі сумніви педагогів мають спростувати чи підтвердити досвідчені спеціалісти – лікар-невропатолог, дитячий психолог!

ЯК ВІДРІЗНИТИ АКТИВНУ ДИТИНУ ВІД ГІПЕРАКТИВНОЇ

Застерігаємо: не варто поспішати зараховувати до категорії гіперактивних кожен активну дитину. У будь-якій групі є вперті, неслухняні, енергійні малюки. Дитина, яка неуважно виконала завдання сьогодні, а наступного разу, в доброму гуморі, зробить усе правильно й до кінця – не є гіперактивною.

Отже, маємо відрізнити звичайну активність від неврологічного розладу.

Спільне та відмінне у поведінці дітей:

- **Постійно перебуває в русі.** Активну дитину можуть зацікавити й пасивні заняття, скажімо, складання мозаїки чи конструктора. Гіперактивна дитина не здатна контролювати себе – продовжує рухатися навіть, коли втомилася. Спокійні заняття її не цікавлять. Може й проявити інтерес до них, однак ніколи не доводить справу до кінця.
- **Говорить швидко та багато.** Активний малюк ставить безліч запитань: «куди?», «навіщо?», «чому?» та завжди з інтересом слухає відповіді на них. Гіперактивна дитина перебиває дорослих, постійно втручається в чужі розмови з різними запитаннями, які можуть зовсім не стосуватися теми. Відповідь для неї не має значення.
- **Дуже жвава та рухлива.** Активна дитина може бути сповнена енергії на прогулянці, однак на занятті або під час обіду здатна заспокоїтися. Гіперактивна ж не реагує на заборони, не дотримується правил та обмежень, не зважає на те, де перебуває: вдома, в садочку чи в гостях.

- **Має порушення сну.** В активних дітей рідко бувають проблеми зі сном. Гіперактивні ж малюки сплять неспокійно, їх важко вкласти, вони часто прокидаються та плачуть.

ЯК ПРАЦЮВАТИ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ

Робота з гіперактивними малятами має бути комплексною. Дуже важливо, щоб педагоги та батьки виробили єдину систему вимог до дитини.

Педагог має поводитися спокійно, врівноважено, проявляти терпіння та розуміння. Заняття варто проводити блоками по 10 – 15 хвилин, в ігровій формі, з перервами на фізкультхвилинки.

Дуже важливо розвинути в дитини вміння й бажання доводити розпочату справу до кінця, вчасно знімати м'язове напруження. Слід учити контролювати власні емоції та рухи, концентрувати увагу, взаємодіяти з однолітками.

На заняттях бажано пропонувати вихованцям ігри на розвиток координації рухів, тактильних та кін естетичних відчуттів: пальчикові вправи, рухливі ігри з обмеженням та правилами; вправи на релаксацію; навчати дітей самомасажу та прийомів саморегуляції. Доречно у роботі з гіперактивними дітьми використовувати природні матеріали – глину, пісок, воду. Ці матеріали допомагають заспокоїти малюка, зняти зайве напруження, загальмувати агресивні прояви. Дуже дієві терапевтичні методи корекції СДУГ, що їх використовують у своїй роботі психологи та психотерапевти. Елементи їх стануть у природі й на заняттях у ЗДО.

ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ГІПЕРАКТИВНОСТІ

Психогімнастика спрямована на розвиток емоційно-особистісної сфери. З її допомогою діти зі СДУГ навчаються виражати свої емоції, краще розуміти власне тіло, управляти ним.

Арт-терапія – дієвий метод корекції, надає дитині можливість самовираження через творчу діяльність. Гіперактивним малюкам складно чітко та ясно висловлювати свої думки. Арттерапевтичні прийоми допомагають їм спілкуватися невербальною мовою. Олівці, фарби, маркери, фломастери, клаптики тканин, пластилін, сухе листя – чудові помічники. Творчість дає вихід негативним емоціям та почуттям, знімає напруження, тривоги та страхи.



Ігрова терапія – ефективна форма роботи з гіперактивними дітьми. Допомагає долати поведінкові порушення, розв'язувати проблеми саморегуляції. Активізує довільну увагу та пам'ять, волю, сприяє розвитку розумової діяльності малюків. Граючи, дитина

починає краще розуміти себе та свої почуття, навчається самостійно приймати рішення, йти на поступки. Удосконалюються її комунікативні навички.

Пісочна терапія – одна з форм природної діяльності дитини. Це – прекрасний спосіб спілкуватися зі світом та із самим собою за допомогою природного середовища. Дитина відтворює свій власний світ у пісочній мініатюрі. Пісочна терапія допомагає зменшити прояви агресивності, страхів, хвилювань, заспокоює.



Музична терапія – слухання музики, складова арт-терапії. Її можна використовувати як допоміжний засіб, включати в заняття та інші терапевтичні заходи. Сприяє розслабленню, релаксації, розвитку емоційної сфери, вміння розпізнавати свій настрій, допомагає краще зрозуміти себе та навколишній світ.



ІГРИ ДЛЯ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ

Через свою імпульсивність, агресивність, невміння взаємодіяти гіперактивні діти часто бувають відторгнуті однолітками. Один з надійних терапевтичних засобів у цій ситуації – гра. Вона допомагає встановити доброзичливі стосунки між дітьми, сприяє встановленню довіри між дитиною зі СДУГ та її однолітками, розвиває емоційно-вольову сферу, сприяє саморегуляції тощо.

Гра «Світлофор»

Мета: розвивати у дітей увагу, вміння діяти за інструкцією. Сприяти вольовій регуляції.

Хід гри: на кольоровому картоні червоного, жовтого та зеленого кольорів обведіть дитячі долоні. Заздалегідь домовтеся з дітьми: коли ви піднімаєте зелену долоню – можна бігати, стрибати, кричати; жовту – слід ходити повільно, говорити пошепки; на сигнал червоної долоні треба завмерти й зупинитися. Кольорові долоні можна використовувати й поза грою – у ситуаціях, коли дитину треба терміново зупинити й заспокоїти. Проте зловживати цим прийомом не варто.

Гра «Компас»

Мета: розвивати у дітей почуття відповідальності. Вчити взаємодіяти, встановлювати довірчі стосунки.

Хід гри: діти об'єднуються у пари, де один – «порожній», другий – «компас». Подорожньому зав'язують очі. Дитина, яка виконує роль компаса, має стояти за ним, поклавши руки йому на плечі. Гравці мають пройти пропонованим маршрутом і повернутися назад. «Компас» допомагає «подорожньому» пересуватися в потрібному напрямі та обходити перешкоди – інші пари дітей. По закінченні гри діти описують свої враження від подорожі в парі.

Гра «Заборонений рух»

Мета: розвивати у дітей самоконтроль, увагу, вміння діяти за інструкцією. Сприяти позитивному настрою.

Хід гри: під музику з початком кожного нового такту показуйте різноманітні рухи. Серед них нехай один буде визначений як заборонений. Того, хто виконає його, виключають з гри.

Альтернативою рухам можуть стати числа, які промовляють уголос. Гравці повторюють хором за вихователем усі, окрім одного, забороненого числа, наприклад «п'ять». Почувши його, діти мають промовчати, плеснути в долоні, підстрибнути або вигадати для них будь-яке завдання.

Гра «Дзеркало»

Мета: сприяти розвитку у дітей емоційної сфери, вміння спостерігати за людьми, вчасно зупинятися.

Хід гри: діти стають одне навпроти одного. Звучать мелодії різних характерів – спокійна, енергійна, весела, сумна. Одна дитина рухає руками в такт мелодії. Друга виконує роль дзеркала й точно повторює рухи першої. Пауза між музичними уривками є сигналом, що час помінятися ролями. Музика може змінюватися через певні проміжки часу.

Гра «Веселий оркестр»

Мета: Розвивати у дітей слухову увагу, емоційну сферу. Сприяти розслабленню, доброму настрою.

Хід гри: для музичної терапії можна використовувати різноманітні предмети: ложки, дитячі брязкальця, губні гармошки, барабани, дзвоники. Діти – музиканти, дорослий – диригент. Важлива умова створення музики – повна свобода та можливість імпровізувати. Диригент підіймає руки – музиканти грають, опускає – припиняють грати. На сигнал «стоп» діти мають обмінятися інструментами й створити нову мелодію. Наприкінці гри диригент пропонує дітям послухати тишу.

Гра «Добрий птах»

Мета: сприяти встановленню контактів, зміцненню дитячого колективу. Вчити розуміти почуття інших, підтримувати одне одного.

Хід гри: діти стають у коло та беруться за руки, створюючи одного великого птаха. Прислухаються, як він дихає, як б'ється його добре серце. На вдих – роблять крок уперед, на видих – крок назад. Потім повторюють по два-три невеликі кроки вперед-назад, на вдих і видих. Птах має бути спокійним, дихати чітко й рівномірно, тож дії дітей мають бути злагодженими.

Гра «Сніговик»

Мета: вчити дітей розслаблювати м'язи тіла, заспокоюватися.

Хід гри: діти стають на певній відстані одне від одного. Їм пропонують уявити, що надворі зима, а вони – сніговими. Сильний мороз заморожує їх, тож усі мають завмерти. Потім діти уявляють, що прийшла весна, з'явилося сонечко,

тож сніговими починають танути. Поступово м'язи дітей розслаблюються, вони нахиляються й поволі опускаються донизу. Сонечко припікає ще дужче і змушує сніговиків розтанути зовсім – діти лягають на підлогу. Гру повторюють двічі-тричі, а потім педагог пропонує малюкам струснути руками і ногами та знову перетворитися на самих себе.

Гра «Лагідні кроки»

Мета: знижувати надмірну активність дітей, знімати нервові напруження. Розвивати кінестетичні відчуття.

Хід гри: дорослий добирає 5 – 6 предметів різних фактур та кладе їх на стіл, наприклад клаптики шовкової тканини, хутра, сухий листочок, м'яку пір'їну, гладенький каштан тощо. Після цього він пропонує дитині заплющити очі та покласти руки перед собою долонями вниз. Дорослий водить по них якимось із названих предметів. Дитина має впізнати, яка «тваринка» крокує по її руках. Дотики мають бути лагідними та приємними.

Гра «Цікава оповідка»

Мета: розвивати у дітей уяву, вміння творчо мислити, висловлювати свої думки та аналізувати їх.

Хід гри: діти створюють свої оповідки на основі вигаданих та реальних подій, про реальних та казкових персонажів. Якщо дитина розповідає не про себе, вона може ототожнювати себе з будь-яким персонажем. Дорослий має допомогти вихованцеві створити новий сюжет на основі тих, що вже існують, та знайти можливі виходи зі складних ситуацій.

Метод придумування оповідок особливо корисний для дітей зі СДУГ. Адже ці діти, з одного боку, дуже креативні, а з іншого – не вміють аналізувати свої висловлювання. Придумані дітьми розповіді допомагають педагогові зрозуміти внутрішній світ вихованця, його хвилювання, страхи.

ЯК ВЗАЄМОДІЯТИ З ГІПЕРАКТИВНОЮ ДИТИНОЮ ПЕДАГОГАМ ТА БАТЬКАМ:

- *Співпрацювати педагогам та батькам. Вимоги, правила та методи впливу на дитину мають бути єдині. Щодня разом обговорювати, на що варто звертати особливу увагу вдома та в ЗДО.*
- *На заняттях садити дитину близько коло педагога, щоб сконцентрувати її увагу на вихователі. Так малюк краще засвоїть інформацію.*
- *Розбивати заняття на нетривалі періоди. У перервах між ними проводити фізкультхвилинки.*
- *Давати малюкові короткі та чіткі інструкції з простих зрозумілих речень. Супроводжувати власне мовлення виразними жестами.*

- Не сварити малюка за погані вчинки. Спокійно та виважено реагувати на його злість, сльози, вередування. Публічний осуд та негативна оцінка тільки ускладнюють проблему.
- Продумати гнучку систему заохочень та покарань. Наприклад, за добре виконану роботу можна вручати вихованцеві ігровий жетон або наклейку. В кінці дня дитина полічить свої здобутки та зробить висновки.
- Домовитися про дії вихованців заздалегідь. Наприклад, якщо збираєтеся на прогулянку, обговоріть правила поведінки ще в груповій кімнаті.
- Реалізовувати потребу дитини у русі, давати їй доручення. Нехай вона полє квіти чи допоможе сервірувати стіл до обіду тощо.
- Сприяти виробленню навчальної мотивації. Знизити вимоги до акуратності. Створити комфортну психологічну атмосферу та ситуацію успіху.
- Підвищити рівень уваги дитини до самої себе і тих, хто її оточує. Використовувати вправи «Перевір себе і сусіда», «Опиши одяг товариша».
- Уникати категоричних заборон. Будувати стосунки на взаєморозумінні та компромісах.
- Необхідно бути послідовними та наполегливими. Багаторазово повторювати своє прохання нейтральним тоном, спокійно.
- Контролювати власні емоції. Пам'ятайте: гіперактивність зумовлена органічними порушеннями, в яких дитина не винна. Будьте чуйні, запасіться терпінням!

