

## **Помогаем гиперактивному ребёнку справиться с учебной нагрузкой**

*Таких детей окружающие иногда называют «электровениками» или другими обидными прозвищами. Они невнимательны, не могут усидеть на месте или сосредоточиться. Не всегда речь идет о ребенке с поставленным диагнозом «синдром дефицита внимания с гиперактивностью». Часто это обычные дети, которым трудно управлять своим вниманием и поведением.*

*Как взрослые могут улучшить ситуацию?*

### **Трудности переключения и правило 30%**

Пока гиперактивный ребенок ходит в детский сад, его особенности могут быть не так заметны. В этом возрасте окружающие часто принимают повышенную возбудимость и проблемы с концентрацией внимания за любознательность, свойственную всем детям. Часто лишь с поступлением в школу такой ребенок становится головной болью не только для родителей, но и для учителей.

Гиперактивность может быть одним из элементов так называемой триады симптомов СДВГ (синдрома дефицита внимания и гиперактивности). Другие два классических проявления этого расстройства нервной системы — невнимательность и импульсивность. Гиперактивность, невнимательность, импульсивность в той или иной мере мешают многим детям, в том числе тем, которые считаются здоровыми; им тоже нужна помощь взрослых, чтобы преодолевать сложности в учебе.

Родители и учителя часто обращают внимание лишь на внешние проявления гиперактивности, не замечая скрытую за ними настоящую проблему.

Из-за сложностей с процессами торможения нервная система ребенка мешает ему регулировать собственное поведение. Он не может определить, чего хочет добиться и как именно прийти к результату.

**Специалисты говорят о «правиле 30%»: умение управлять своим поведением у гиперактивных детей находится на том же уровне, что и у негиперактивных детей на треть младше.**

Иными словами, в 9 лет они ведут себя как шестилетки. Способность к самоконтролю, соответствующая девятилетнему возрасту, разовьется к 12 годам, а в выпускном классе осознание ответственности за свое будущее может быть на уровне шестиклассника.

Из-за своей импульсивности гиперактивные дети (их еще называют «гиперы») получают в пять раз больше замечаний от взрослых, чем другие сверстники. Хотя они отдают себе отчет в том, что поступают «не так», их мозг порой реагирует на стимулы сразу, пропуская стадию обдумывания. Так что у гиперактивных детей нет проблем с пониманием правил (хотя у взрослых часто создается именно такое впечатление). Сложности для них возникают, когда надо следовать этим правилам на практике.

### **Как гиперактивность влияет на учебу?**

- **Меньше ресурсы рабочей памяти и выше утомляемость**

Если человеку прочесть вслух список из 10 слов, он обычно может запомнить и повторить спустя некоторое время 5–7 из них. Гиперактивные дети редко удерживают в памяти больше 3 слов.

Например, мама просит его: «Сходи в магазин, купи хлеба, молока и сметаны», ребенок спрашивает: «А можно шоколадку?» — «Можно». Конечно, он приносит из магазина только шоколадку. Он запомнил самое привлекательное, то, что больше всего хочется. Привлекательными могут быть любые острые ощущения, фастфуд, все, что, образно говоря, блестит и переливается.

**В результате у гиперактивного ребенка быстро наступает сенсорная перегрузка, когда нервная система не в состоянии справиться со всеми стимулами, и ребенок закатывает истерику — неважно, по какому поводу.**

Самое лучшее, что можно сделать в этот момент — увести его в тихое место, усадить, обнять, дать успокоиться.

- **Сложности с планированием и переключением**

Гиперактивные дети живут здесь и сейчас, им трудно предвидеть последствия, планировать будущее и соблюдать временные ограничения. Такому ребенку совершенно бесполезно объяснять, что если сегодня он не сделает домашнее задание, то за четверть у него может выйти двойка.

Какое там думать о четвертных оценках, если даже текущая задача из двенадцати действий превращается в полный хаос: уже на пятом действии ребенок забыл, что и зачем он делал. При этом у него еще ручка потекла, рюкзак заляпан, вытереть нечем — и вот ученик полностью парализован и не знает, за что хвататься.

**Представьте, как трудно ему готовиться к экзаменам и контрольным или, к примеру, писать сочинение. Он может потратить половину времени, чтобы создать в своем воображении целый мир, но это не приближает его к решению задачи.**

К середине отведенного времени он понимает, что ничего еще не сделано, хаотично пытается реализовать свой замысел, затем паникует, а когда приходит время сдавать работу, устраивает истерику.

Переключаться на новую задачу гиперактивному ребенку тоже непросто. Особенно если ему нравится то, чем он сейчас занят. Например, если вдруг приходит мама и требует немедленно выключить компьютер с игрой, а то и просто выдергивает провод из розетки, вряд ли удастся избежать истерики.

Гораздо эффективнее было бы предупредить его за 10–15 минут до окончания времени, что пора сохранять игру и заканчивать, а затем повторить просьбу еще несколько раз, обращая внимание на оставшееся время. Так мы даем ребенку возможность осознать и принять неизбежное.

- **Неугомонность и мнимая агрессия**

В школе гиперактивный ребенок чересчур подвижен, он постоянно отвлекается во время уроков. К тому же его нередко считают агрессивным из-за реакции на отвлекающие факторы. Например, ему ткнули в спину пальцем, а он разворачивается и бьет одноклассника.

Но это не агрессия, а преувеличенная реакция на внезапность, его вариант ответа «бей или беги»: если ребенку трудно управлять собой, он не справляется со своими эмоциями. По этой же причине «гиперы» часто становятся жертвами школьной травли.

### **Как наладить общение и учебу?**

Взрослые склонны «закручивать гайки» в ситуациях, когда на самом деле детям необходима помощь. А когда ребенку не помогают, он довольно быстро проникается сознанием своей безнадежности в учебе и пытается самоутвердиться где-нибудь еще — например, в сомнительных компаниях.

Чтобы облегчить жизнь гиперактивному ребенку, помогите ему в борьбе с хаосом и контролируйте его активность, пока нужные алгоритмы не войдут в привычку.

- **Работать над мотивацией и отношением к ошибкам**

Чтобы ребенок (неважно, гиперактивный или нет) захотел учиться, ему необходимо выспаться, не быть голодным и чувствовать себя в безопасности — словом, удовлетворить свои базовые потребности. Он должен знать, что его не унижат, не оскорбят, что он зачем-то нужен. Это касается обстановки как дома, так и в школе.

**Удерживать стабильное внимание детям с гиперактивностью помогают яркие стимулы: жестикуляция, картинки, музыка. Если школьнику трудно усвоить тему, найдите в интернете видеоурок с нестандартной подачей и вместе посмотрите его.**

Чтобы повысить детскую уверенность в своих силах, родители могут попробовать изменить свое отношение к ошибкам. Сейчас ошибка — это то, за что ребенка наказывают двойкой, в результате дети панически боятся их делать. Хотя ошибки — часть процесса обучения, они дают возможность понять, что сделано не так, и научиться делать как надо. И оценку лучше тоже воспринимать не как приговор, а как показатель того, насколько ребенок справился и что можно сделать, чтобы справляться лучше.

- **Выстраивать правила и отлаживать процессы**

Учите школьника систематизировать процесс учебы: пишите или устанавливайте напоминания, записывайте алгоритмы действий. Например, проанализируйте ход решения задачи и запишите его — пусть это будет подсказка на будущее. Постепенно он сможет идти по этому алгоритму самостоятельно, на автомате. Тогда внешние «подпорки» можно убирать для одних задач и вводить для новых.

Наладить отношения школьника со временем помогут таймеры и напоминки. Для этого они не должны быть инструментом репрессий («Даю тебе 15 минут и точка»).

**Спросите ребенка, сколько, по его мнению, нужно времени на выполнение задачи? Заведите таймер и проверьте: если не уложился, то пусть попробует оценить сложность задачи еще раз.**

Лучше использовать механический таймер, в котором медленно движется стрелка. Это очень наглядно: ребенок видит отрезок времени, который постепенно сокращается, и лучше понимает, сколько минут уже прошло и сколько осталось.

Помогайте ребенку планировать время и старайтесь обходиться без резких перемен: они его дезориентируют. «Гиперам» нужны четкие правила и понятные ожидания и дома, и в школе. Они хотят понимать, за что можно получить двойку или пятерку, или какими будут последствия, если выйти из класса, не спросив учителя. Должно быть единство требований, общая позиция в школе и семье по таким вопросам.