

Н. С. Денисенкова, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии развития МГППУ,
А. К. Нисская, аспирантка психологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова, психолог ГОУ – детский сад № 2523

Развиваем произвольность и внимание – важнейшие новообразования дошкольного возраста

Активные, импульсивные, невнимательные, непослушные, непоседливые, неорганизованные, моторные, гиперактивные – далеко неполный перечень определений, которые взрослые (педагоги и родители) дают детям, имеющим проблемы с вниманием и произвольностью, т. е. умением контролировать себя, следовать правилам.

Очень часто таким детям ставят диагноз – синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)¹. При этом одни специалисты уверены, что существуют генетические и физиологические причины данного состояния, другие считают, что СДВГ – миф. Так в существовании СДВГ сомневается ряд медиков, психологов, педагогов, родителей и даже средств массовой информации. Многие из них не согласны с тем, чтобы для лечения СДВГ использовались стимулирующие препараты. Так растет число протестов в США, где большое количество медикаментов, выписываемое таким детям, приводит к ослаблению их умственной и физической активности. «Гиперактивность – это не болезнь», – пишет психиатр Сидни Уокер III. – «Это преступная фальсификация докторов, не имеющих понятия о том, что на самом деле происходит с детьми». Спор о СДВГ ведется давно, с середины 70-х годов XX века, и в силу отсутствия единых диагностических критериев и методов оценки симптомов заболевания он до сих пор остается неразрешенным. Однако дети с проблемами внимания и произвольности, как бы они ни назывались, существуют и им нужна помощь.

Что же делать, если предполагается, что у вашего ребенка синдром дефицита внимания и гиперактивности?

Прежде всего, разберемся, в чем разница между просто активностью, непоседливос-

тью и навязчивой перевозбудимостью, гиперактивностью. С этой целью рассмотрим характеристики поведения, свойственные детям с СДВГ.

Невнимательность

1. Ребенок часто не способен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки при выполнении заданий и других видах деятельности.
2. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
3. Ребенок часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.
4. Ребенок обычно избегает вовлечения в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения (например, на занятиях или при выполнении домашних обязанностей).
5. Ребенок часто теряет вещи, необходимые в детском саду и дома (например, игрушки, карандаши, книги).
6. Ребенок легко отвлекается на посторонние стимулы.
7. Ребенок часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

Гиперактивность

1. У ребенка часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.
2. Ребенок часто встает со своего места во время занятий или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

¹ Синдром дефицита внимания и гиперактивности (англ. Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD), сокр. СДВГ) – неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте и проявляющееся такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.



3. Ребенок часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутятся, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.

4. Ребенок обычно не может тихо, спокойно играть, или заниматься чем-либо на досуге.

5. Ребенок часто находится в постоянном движении и ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».

6. Часто бывает болтливым.

Импульсивность

1. Ребенок часто отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их до конца.

2. Ребенок обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.

3. Ребенок часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

Легко заметить, что все эти характеристики по отдельности встречаются у совершенно обычных, послушных и «непроблемных» детей.

Во-первых, для постановки диагноза СДВГ необходимо наличие шести или более из перечисленных симптомов невнимательности, гиперактивности и импульсивности, которые сохраняются у ребенка на протяжении как минимум шести месяцев, отмечаются в двух разных социальных средах (например, и в детском саду, и дома) и выражены настолько, что свидетельствуют о недостаточной адаптации и несоответствии нормальным возрастным характеристикам. Если такая картина поведения характерна для вашего ребенка, лучше всего обратиться к специалисту.

Во-вторых, напомним, что постановка диагноза – прерогатива врачей, а не педагогов, психологов или кого-либо еще. Только медик, опираясь на объективные исследования, может поставить диагноз СДВГ и порекомендовать курс лечения (в том числе и медикаментозный). Рекомендуем выслушать мнение нескольких врачей, чтобы избежать возможных ошибок и использования неадекватных сильнодействующих препаратов.

В-третьих, основные проблемы детей с СДВГ – проблемы поведения, и хотя, применение лекарств бывает необходимо, никакие таблетки не помогут ребенку научиться хорошо себя вести. Они лишь подавляют возбудимость ребенка, не устраняя ее причины. Именно поэтому основное внимание в общении

с таким ребенком родители должны уделить не лекарствам, а приемам и методам воспитания, спокойной обстановке в семье, контролю за своим поведением, занятиям и играм, которые помогут малышу справиться с импульсивностью и непоседливостью.

Последнее – далеко не все дети, отличающиеся возбудимостью, повышенной активностью, проблемами с вниманием, являются гиперактивными. Диагноз СДВГ ставят только 3–5 % детей. Однако встречается большое количество дошкольников, чье поведение очень похоже на поведение гиперактивных детей. Таких детей можно встретить почти в каждой группе детского сада и в классе. К сожалению, число их становится все больше и больше.

Вся сложность таких случаев в том, что их поступки обуславливаются как особенностями нервной системы, так и стилем семейного воспитания. Давно известно, что для проявления врожденных задатков большое значение имеет среда. Так и в этом случае, ребенок с подвижной, возбудимой нервной системой, находясь в ситуации вседозволенности, становится неуправляемым. Различные современные псевдонаучные теории, например, о детях индиго, зачастую подпитывают, оправдывают и усугубляют результаты такого воспитания. Хотя гиперактивность – это не болезнь, а некоторое отклонение от нормы, надеяться, что она «сама пройдет» не приходится. Если не обращать на нее внимание, подросток начнет испытывать трудности в школе, ему будет нелегко строить отношения со сверстниками и старшими, а удержать его под заботливым маминым крылом вряд ли удастся.

Предлагаемые нами приемы воспитания помогут как детям с СДВГ, так и просто невнимательным, возбудимым дошкольникам.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с вниманием, усидчивостью и организованностью, попробуйте справиться с этим вместе с ребенком, который должен стать активным участником, главным действующим лицом этого процесса. Необходимо, чтобы малыш сам захотел измениться и прилагал к этому усилия.

Для этого вместе с ним разработайте план действий и заручитесь его обещанием следовать ему. Учтите, что поначалу заданий должно быть немного, они должны не противоречить друг другу, быть понятны ребенку и неукоснительно выполняться. За их соблюдение он должен поощряться улыбкой, поцелуем, добрым словом, лишним временем у телевизора.

Например, вы вместе составили план дня или договорились, что ребенок будет убирать за собой игрушки, или накрывать на стол. Поначалу вы будете следить за выполнением этих обязанностей, а затем постепенно это должен делать сам ребенок. В этом может помочь любое средство внешней фиксации результатов, такое как наклейки, специальные значки, флажки. Их легко поместить на лист бумаги, и каждый день обращать внимание ребенка на то, сколько веселых значков появилось, сколько грустных. Очень быстро он сам захочет подсчитывать их, а затем станет и размещать. Желание быть лучше закладывается в нас с самого раннего детства, и даже незначительный успех стимулирует к дальнейшему движению вперед.

Еще одним необходимым условием развития произвольности является последовательность со стороны взрослых. Четкость требований позволит малышу чувствовать себя увереннее и задаст необходимые рамки и ограничения поведения. Для соблюдения этого условия вам необходимо иметь четкие представления о том, что вы хотите воспитать в ребенке, какие качества вы считаете ценными в людях, какие поступки вам нравятся, какие – нет. Для детей реакция взрослого – компас в мире людей. Если родители, главные носители культурных норм, поощряют или не замечают сегодня то, за что завтра будут ругать, ребенок теряет нравственные и поведенческие ориентиры.

Постарайтесь не обращать внимания на неудачи и «срывы» ребенка, поощряйте хорошее. Дети обычно быстро привыкают к частым замечаниям и перестают их слышать. Они даже провоцируют взрослых своими плохими поступками, чтобы получить свою порцию пусть негативного, но внимания. Отсутствие эмоциональной реакции на шалости делает ее неинтересной для ребенка.

Развитию произвольности помогает игра. Это могут быть игры с правилами, например, типа «Гусек», где нужно бросать кость или кубик и ходить в соответствии с количеством выпавших точек, викторины, игры на внимание типа «Найди, где, чья тень», «Что изменилось», «Кто прятался в лесу», т.е. те, в которых необходимо замечать малейшие изменения.

Игры на внимание, любимые и популярные у дошкольников и младших школьников могут помочь не только развить ребенка, но и пробудить у него интерес к соблюдению правил и следованию инструкциям. Увлекательное задание спровоцирует сосредоточение вни-

мания и, следовательно, успех в собственных глазах.

Игра «Найди тень предмета» научит ребенка выделять и анализировать детали картинки, соотносить их и делать вывод об их различии или сходстве.

Сложность и детализированность фигуры и силуэтов должна соответствовать возрасту и возможностям ребенка: слишком простой материал не вызовет интереса, а слишком сложный приведет к систематическому неуспеху, что подорвет уверенность ребенка в своих силах.

Ниже приведены примеры простых и усложненных заданий, которые, в свою очередь, вы можете преподнести в наиболее интересной вашему малышу форме. Например: «Маленькая рыбка плавала и играла с подружками. На дне она увидела тени. Какая тень подходит нашей рыбке?»

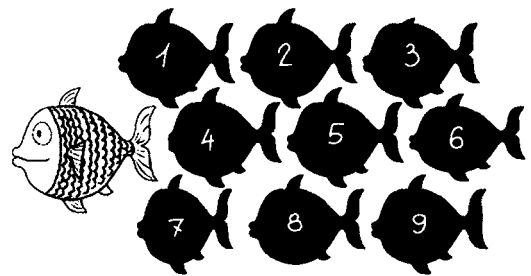


Рис. 1

Или: «Волчонок плясал и веселился и так разыгрался, что его тень не удержалась и убежала. Помогите ему узнать и вернуть ее».



Рис. 2

Полезными и привлекательными могут оказаться также игры типа «Найди 3 отличия». Ребенку необходимо отвлечься от внешнего бросающегося в глаза сходства изображений для того, чтобы успешно справиться с заданием. Навык такого анализа научит малыша произвольности, даст опыт действия, требующего волевого усилия. Подобные игры обычно



нравятся детям и не требуют дополнительной мотивирующей вводной истории. Количество отличий и степень сложности их отыскания также должны соответствовать возрастнo-психологическим особенностям ребенка. Стоит начинать с поиска 3 отличий двух достаточно простых изображений (рис. 3).

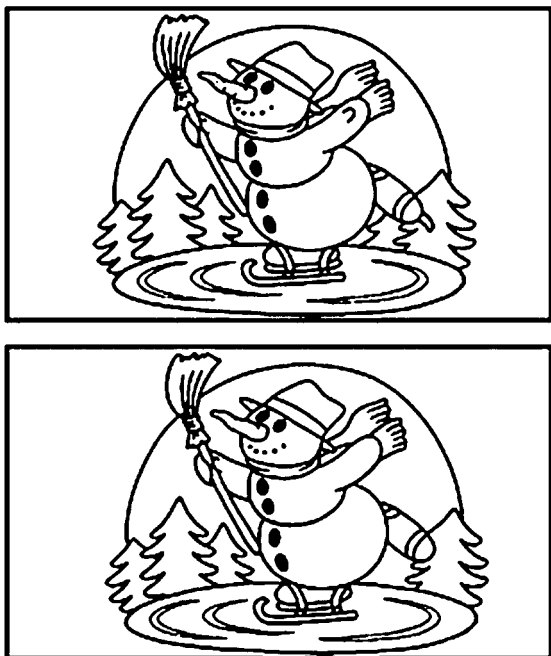


Рис. 3. Найди 3 отличия

Если ребенок успешно справился с данным заданием, можно пойти по пути усложнения самих картинок или количества отличий между ними (рис. 4,5).

Одним из любимейших детских развлечений и, одновременно, полезным развивающим упражнением является **прослеживание пути персонажа по лабиринту**. Ребенку необходимо проанализировать несколько сходных объектов (линий), выделить ту, которая позволяет верно решить задачу и проследить ход ее движения от начала до конца, не отрывая взгляда. Таким образом «лабиринты» являются целым комплексом упражнений на развитие внимания и произвольности. Преподнести ребенку подобное задание в интересной и увлекательной форме не составит большого труда: «Ослик Иа потерялся, давай поможем ему выйти из лабиринта» (рис. 6), «Помоги белочке собрать припасы на зиму» (рис. 7) и т.д. Сложность лабиринтов также должна соответствовать возможностям ребенка и усложняться по мере повышения успешности малыша в решении подобных задач.

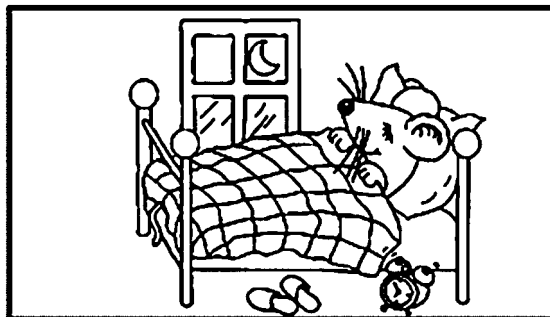
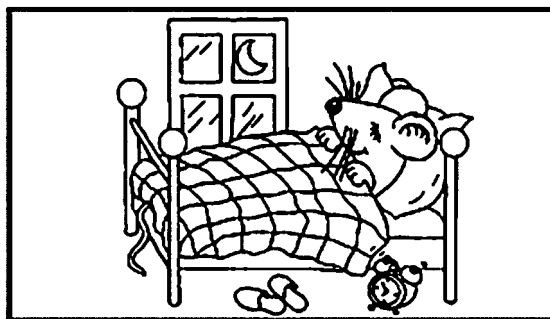


Рис. 4. Найди 3 отличия

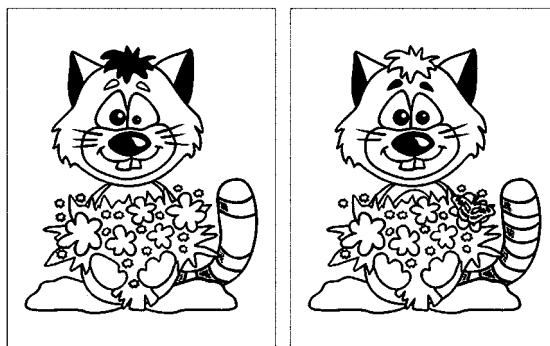


Рис. 5. Найди 10 отличий

Другим типом заданий, способствующих развитию внимания и саморегуляции, могут стать **корректирующая проба Бурдона и ее различные адаптации**. Эти задания – наиболее сложные из вышеперечисленных, так что давать их стоит после того, как освоены предыдущие. Предложите ребенку вычеркнуть или подчеркнуть определенный символ, последовательно просматривая каждую строку. В следующей серии заданий попросите ребенка отыскать и выделить не один, а два символа (рис. 8,9). Усложняйте задание в зависимости от степени успешности ребенка. Очень важно не переутомить малыша, т.к. именно усталость зачастую является причиной ослабления концентрации внимания и саморегуляции. Примеры бланков меньшей и большей сложности мы привели ниже.

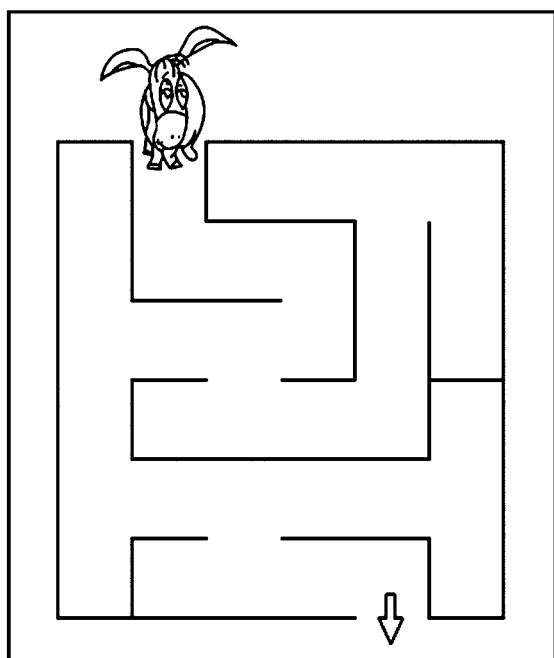


Рис. 6

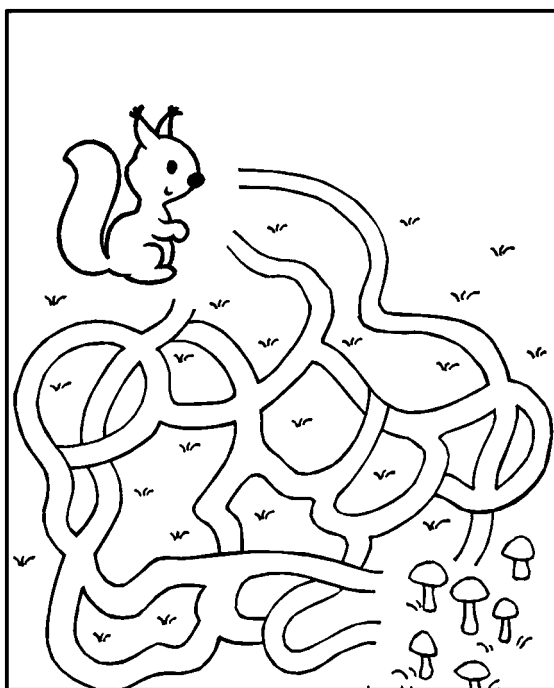


Рис. 7

Развивать произвольность и внимание надо с самого раннего детства. В шесть, семь и даже в восемь лет делать это трудно, но необходимо, так как это единственный путь помочь ребенку стать успешным и хорошо адаптированным в непростом мире, в том числе, в школе. ■

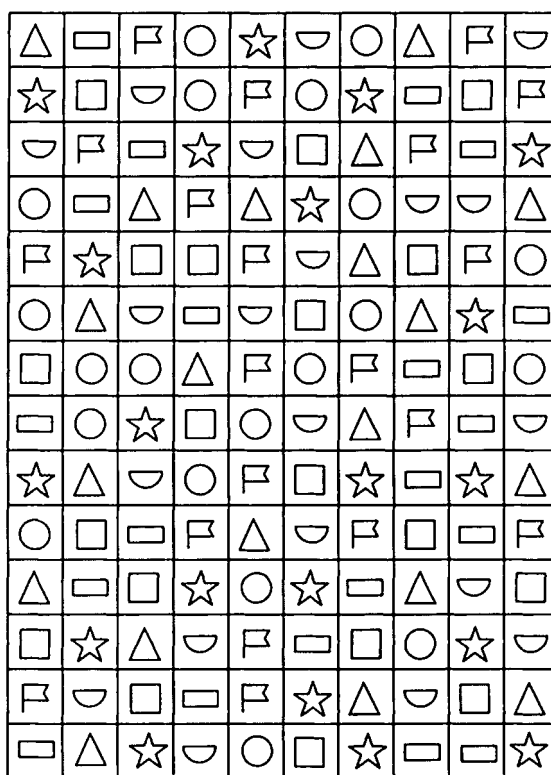


Рис. 8

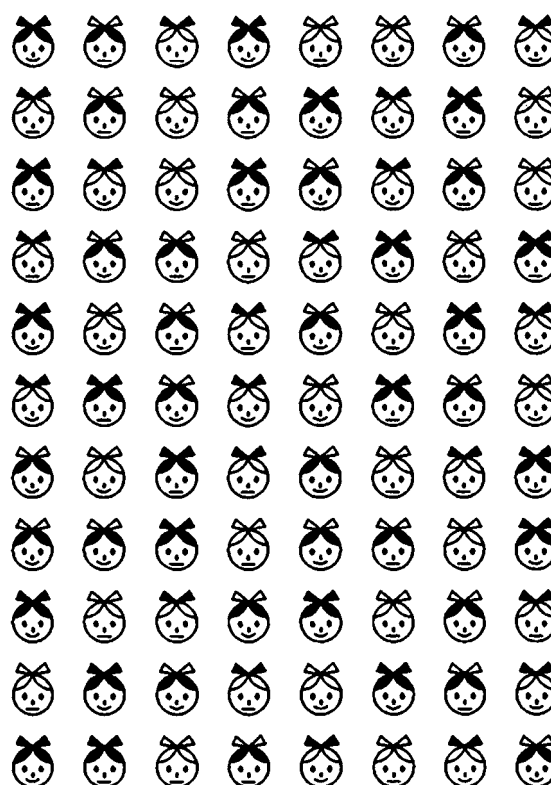


Рис. 9