

Как улучшить поведение ребенка с задержкой психоречевого развития (ЗПР)?

Одним из признаков задержки психоречевого развития ребенка является нарушение поведения.

Давайте разберемся, какие нарушения поведения при ЗПР встречаются чаще всего? Какие методы коррекции поведения существуют? Как родители могут улучшить поведение ребенка? Чем могут помочь специалисты в области лечения ЗПРР?

Выделяют две группы нарушений поведения при ЗПРР: возбудимые и заторможенные дети.

Заторможенные дети (тормозивный синдром) обычно вялые, безынициативные, не уверенные в себе, не исполнительные. Они пассивные, медлительные, заторможенные в движениях, в мышлении и в поведении. Часто среди них встречаются равнодушные к окружающему, не любят принимать участие в общественных делах. Они обидчивы, часто плачут по малейшему поводу, болезненно переживают свои неудачи, уединяются, замыкаются в себе. Нередко у них случаются неадекватные эмоциональные реакции.

Гипервозбудимые дети в поведении расторможены, психически неустойчивые, склонные к аффективным эмоциональным реакциям. Дети ведут себя импульсивно, они внушаемы, заражаемы инициативой других детей.

Гипервозбудимые дети физически неутомимы, двигателью расторможенные, назойливые, болтливые. Легкая возбудимость, расторможенность приводит к импульсивному поведению, которое проявляется криками, драками, ссорами, обидами. Характерна стойкая проявленность таких психических состояний как импульсивность, бурные реакции, склонность к агрессии (физической и словесной), конфликтность, грубая реакция протеста. Аффективные реакции быстро закрепляются и могут проявляться уже без видимых причин, вне реальных конфликтов.

Основные мотивы поведенческих реакций – получение удовольствия или подражание, неспособность противостоять внешнему влиянию. Они легко и бездумно поддаются любому совету, примеру, образцу, быстро оказываются в подчинении у лидеров с более сильным характером. Поведение детей с ЗПР непоследовательное, неровное, непредсказуемое, нелогичное, конфликтное.

Основные причины поведенческих реакций - нарушения развития нервной системы, ослабление психофизиологических механизмов регуляции поведения. Эмоциональные (аффективные) вспышки у детей с ЗПР нередко заканчиваются головной болью, повышением температуры, повышенной усталостью. Снижена возможность произвольной регуляции поведения. Отмечается функциональная незрелость нервной системы – процессы возбуждения и торможения не сбалансированы. Одна из частых причин - резидуально-органическая церебральная недостаточность.

У детей с ЗПР с нарушениями эмоционально-волевой сферы социализация инстинктов и влечений осуществляется менее успешно. Такие дети имеют склонность к асоциальным поступкам. Поведение их отличается непоследовательностью, конфликтностью, непредсказуемостью, что обусловлено их психической неустойчивостью и эмоциональным напряжением.

В межличностном взаимодействии дети с ЗПР стремятся к общению с более младшими детьми, которые лучше их понимают. В конфликтных ситуациях они стремятся к соперничеству, что говорит о неразвитых навыках сотрудничества.

Отмечается эмоциональная поверхностность общения, импульсивность в поведении, слабое проявление эмпатии, склонность к зависимости от более активных сверстников. Нередко проявляют агрессивный защитный тип поведения по отношению к сверстникам.

Дети с тормозивным синдромом имеют низкую потребность в общении, недостаточную сформированность коммуникативных умений, часто проявляется личностная позиция неуспевающего, неумение конструктивно взаимодействовать, недоверие к новым людям.

Эти особенности приводят к нарушениям коммуникации, обеднению социального опыта и затруднениям социальной адаптации детей с ЗПР. В

связи с этим у детей с ЗПР формируется отрицательное отношение к себе, заниженная самооценка. Они мало верят в себя и низко оценивают свои возможности.

Частота и выраженность нарушенного поведения зависит от глубины интеллектуальной недостаточности, которая определяется врачом.

В ряде случаев нарушения поведения несут в себе контекст семейной наследственности моделей поведения. Например, если кто-либо из членов семьи ведет себя агрессивно, любит конфликтовать, не считается с мнением окружающих, то вероятность проявления таких деструктивных моделей поведения у детей и внуков увеличивается. В этих вопросах могут помочь разобраться семейные психологи и психогенетики.

Как можно способствовать улучшению поведения ребенка с ЗПР? Как могут помочь родители?

Межличностному общению принадлежит ведущая роль в развитии ребенка. Более подробно об общении напишу в следующей статье. А пока возьмите на вооружение одно простое упражнение: каждый день выделить 5 минут времени, когда Вы тотально присутствуете с ребенком. Только Вы и он. Ребенок должен знать, что это конкретное время только для общения между вами наедине. Важно в это время не отвлекаться на гаджеты и другие стимулы, а играть или просто наблюдать за ребенком, проводить время вместе.

Также, ведущее значение в улучшении поведения детей имеет характер психологических установок в сознании родителей по отношению к детям. При наличии негативных установок, их следует заменить их на позитивные. А также изменить свои негативные ожидания от детей на позитивные. Например, нередко родители ожидают от детей проблемы – соответственно своим ожиданиям, они их получают в виде нежелательного поведения детей. Родителям следует избегать отрицательных формулировок в общении с детьми. Учитесь позитивному перефразированию.

С целью укрепления нервной системы ребенка и процессов регуляции возбуждения и торможения необходимо обеспечить стабильный режим сна и бодрствования ребенку. Ребенок должен знать в какое время, какие занятия в течение дня. Когда завтрак, обед, когда прогулка, когда занятия, когда игры. Желательно, чтобы эти события происходили в одно и то же время. Утром и

днем это более активные и подвижные занятия. В вечернее время более спокойные. Обеспечить ночной сон не менее 9,5-10 часов, желательно дневной сон или отдых 1 -2 часа.

Питание играет важную роль в поддержании баланса и активности нервной системы. Питание должно быть сбалансировано с достаточным количеством витаминов и минералов. Водный режим: 30-40 мл на 1 килограмм веса в сутки чистой воды.

Обеспечьте достаточные физические нагрузки и спорт ребенку. Возбудимым детям с гиперкинетическим синдромом это поможет развить способность управлять своим телом, а значит, как следствие и своей психикой. Для детей с тормозивным синдромом спорт будет способствовать развитию уверенности в собственных силах, сотрудничеству с командой.

Играйте в игры, которые способствуют развитию механизмов регуляции процессов возбуждения и торможения. Это игра «спящие львята», когда нельзя пошевелить никакой частью тела, даже ресничками. Кто первый пошевелился, тот проиграл. Это игры из серии «старт-стоп», когда музыка играет танцует, когда выключается замираем в какой-то фигуре. Это всем известная игра «море волнуется раз, два, три...морская фигура на месте замри».

Это применение физиотерапевтических методов: теплая хвойно-солевая ванна на 5-7 минут успокаивает нервную систему. Прогулки перед сном снимают напряжение, массажики, спокойная музыка. А также полезны прогулки вдоль водоемов и купание, плавание для возбудимых детей. Вода снимает психо-эмоциональное напряжение. Детям с тормозивным синдромом полезны солнечные ванны, пребывание на солнце, длительное монотонное движение (ходьба, бег, пробежки, лыжи) – это укрепляет волевой компонент.

Чем могут быть полезны специалисты по лечению нарушений поведения? Такие виды реабилитации, как арттерапия, сенсорная интеграция, ипотерапия, канистерапия, дельфинотерапия, физиотерапия также способствуют улучшению поведения детей с ЗПР.

В ряде случаев необходимо применение лекарственных препаратов, биоактивных добавок и витаминно-минеральных комплексов. Лечение может назначить врач детский невролог.

Не забывайте, чтобы добиться успеха в улучшении поведения у детей, необходима регулярная планомерная длительная работа. В целом, не стоит забывать, что ребенок – это душа. И не стоит ставить свои принципы в воспитании выше ребенка. Также желаю помнить, что хорошо развиваются дети только там, где родители занимаются саморазвитием. Любой трудный вопрос с поведением ребенка желаю Вам решать с теплотой, любовью и спокойствием в сердце.