

ПАМЯТКА

педагогам и родителям о детях

с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

СДВГ – синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Встречаются примерно у 15% младших школьников.

РЕБЕНОК С СДВГ – КАКОЙ ОН?

- Невнимательный

- С трудом удерживает внимание во время выполнения школьных заданий и во время игр
- Часто допускает ошибки из-за небрежности
- Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь
- Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца
- Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания
- Избегает, очень не любит задания, требующие длительного сохранения умственного напряжения.
- Часто теряет свои вещи
- Легко отвлекается на посторонние стимулы
- Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях

- Гиперактивный

- Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теревит в руках и т.п.
- Часто встает со своего места на уроках или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте
- Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегают, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д.
- Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо на досуге.
- Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор».
- Часто бывает болтливым

- Импульсивный

- Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца.
- Обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях
- Часто на уроке не может дождаться, пока его спросит учитель и выкрикивает с места.
- Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы.

Если вы наблюдаете у ребенка 5 и более признаков невнимательности из перечисленных выше и 5 и более признаков гиперактивности и импульсивности, причем они устойчивы во времени (сохраняются на протяжении как минимум 6 месяцев) и в ситуации (то есть проявляются и в школе, и дома), то с большой долей вероятности можно говорить о наличии

у этого ребенка СДВГ. А значит, для успешного обучения и развития он требует ОСОБОГО подхода с Вашей стороны!

ЧТО ТАКОЕ СДВГ И ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ? (краткая теоретическая справка)

Диагноз СДВГ ставит врач. По сути, данный синдром представляет собой проявление ММД – минимальной мозговой дисфункции, то есть очень незначительного нарушения в деятельности центральной нервной системы. О причинах появления подобных нарушений пока не существует единого мнения, однако уже доказано, что самой распространенной *причиной появления ММД* является родовая микротравма шейных отделов позвоночника, которая часто своевременно не диагностируется. На созревании мозга ребенка могут сказаться и многие другие факторы – длительная нехватка кислорода у ребенка (например, из-за обвития пуповины во время родов), травмы головы во время родов или в раннем детстве, токсическое поражение плода во время беременности (курение, принятие алкоголя, наркотиков матерью, работа на вредных производствах и т.п.) и другие.

Основными *признаками СДВГ* являются невнимательность, гиперактивность и импульсивность (которые подробно описаны в предыдущем разделе). Эти особенности поведения ребенка имеют физиологическую основу, поэтому ребенок не может с помощью волевой регуляции корректировать собственное поведение или же это дается ему (под давлением педагогов, родителей) с большим трудом, часто за счет подрыва здоровья.

Особенностью умственной деятельности таких детей является цикличность: дети могут продуктивно работать 5- 15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок отвлекается и не реагирует на учителя, не воспринимает информацию. В связи с этим у таких детей бывают довольно специфичные пробелы в знаниях. Для поддержания умственной активности гиперактивному ребенку необходима двигательная стимуляция, то есть ему необходимо двигаться (крутиться, вертеться, теребить что-то в руках) для того, чтобы лучше воспринимать информацию.

Детей с СДВГ характеризует высокая утомляемость, особенно интеллектуальная (физическое утомление может, вообще, отсутствовать); низкая работоспособность; сниженные возможности саморегуляции; трудности перехода информации из кратковременной в долговременную память; трудности при оперировании большим объемом информации.

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью можно обнаружить уже *в дошкольном возрасте*, однако в этот период они обычно не сказываются отрицательно на развитии ребенка, так как те же проблемы есть у большинства дошкольников. Однако у детей с СДВГ симптомы сохраняются тогда, когда он идет в школу, часто мешая учебной успешности.

СДВГ является легким поражением нервной системы, поэтому при адекватном подходе к такому ребенку он, скорее всего, будет вполне успешен в обучении (часто среди таких детей встречаются и одаренные), а к 4-6 классу проявления синдрома практически исчезнут (во взрослом возрасте диагноз СДВГ уже не ставится).

КАК ОТЛИЧИТЬ СДВГ ОТ СХОЖИХ ПРИЗНАКОВ ПОВЕДЕНИЯ?

Очень важно отличать ребенка просто невнимательного и беспокойного от ребенка, имеющего те же симптомы вследствие СДВГ. Так как подход к ребенку в зависимости от этого может отличаться вплоть до противоположного. Важно знать, стоит ли за особенностями ребенка физиологическая причина (над которой его воля не властна), либо же он способен волевыми усилиями регулировать свое поведение.

Определить достоверно наличие СДВГ можно только специальными психофизиологическими методиками и специальной диагностикой невропатолога. Однако если вы (родитель, педагог) замечаете устойчивое проявление многих из вышенаписанных симптомов и видите, что волевые усилия ребенка над собой практически бесполезны, направьте ребенка на диагностику сначала к школьному психологу, который, сделав специальную диагностику, в свою очередь, возможно, также порекомендует обратиться к невропатологу.

Помните, что, вовремя выявив такую особенность ребенка как синдром дефицита внимания с гиперактивностью, Вы сможете помочь ему достичь желанного успеха в учебе!

КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА С СДВГ?

Так как поведенческие проявления имеют основу в физиологических проблемах, то, прежде всего, лечение назначает врач – специалист после диагностики, скорее всего, выпишет ребенку средства, нормализующие работу мозга, повышающие общий тонус организма.

Но в то же время разработаны специальные нейропсихологические упражнения для повышения работоспособности, снятия напряжения, способствующие лучшему межполушарному взаимодействию и т.п. Программу нейропсихологической коррекции может составить психолог или психофизиолог, заниматься же по ней с ребенком могут и родители.

И, наконец, важная роль отводится созданию особого подхода к проблемам ребенка со стороны педагогов и родителей. Общий принцип работы с детьми, имеющими легкие функциональные нарушения в работе мозга, состоит в том, что при обучении и организации их деятельности нужно максимально учитывать и обходить их дефект. Многое зависит от того, насколько окружающие взрослые осознают особенности ребенка и соблюдают рекомендации по оптимизации развития ребенка с СДВГ.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ И РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА С СДВГ

Прежде всего, помните, гиперактивность ребенка с СДВГ – не поведенческая проблема, и не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, гиперактивный ребенок имеет

нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями или убеждением: наказания, замечания, окрики не приведут к улучшению поведения такого ребенка, а скорее ухудшат его.

Рекомендации родителям:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.
- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей; во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;
- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
- чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
- составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ; постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

— не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;

- вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы, наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий, запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры; прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель); холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»; внеочередное дежурство по кухне и т.д.
- давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить
- поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение)
- давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
- старайтесь не давать ребенку дополнительных умственных нагрузок, в начальных классах не рекомендуется посещение художественной, музыкальной школ, различных кружков, рекомендуется, наоборот, посещение спортивных секций, особенно детям с СДВГ полезна гимнастика и плавание.
- поговорите с гиперактивным ребенком о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Рекомендации учителям:

-- ознакомьтесь с информацией о природе и проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности этих проявлений во время пребывания ребенка в школе.

— старайтесь работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка — первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.

— не забывайте включать в урок физкультминутки;

- разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса или выходить в коридор;
- предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения. Выполняя задание, гиперактивные дети часто не понимают, что и как они делают. Не ждите, пока деятельность ребенка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу.
- направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.д.

- спокойнее относитесь к движениям ребенка (он может тербеть предметы, дергать или постукивать ногой и т.п.), не принуждайте его сидеть спокойно, с помощью двигательной активности он оптимизирует работу мозга. Наоборот, помогите ребенку найти такие формы двигательной активности, которые не мешали бы ему и другим.
- избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ;
- давайте задания в соответствии со способностями ребенка;
- большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них;
- не давайте сложных, многоуровневых инструкций, ребенок с СДВГ способен удержать в памяти и внимании только одно-два действия.
- для улучшения организации учебной деятельности ребенка используйте простые средства — планы занятий в виде пиктограмм, списки, графики, часы со звонком.

— создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;

- научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;
- когда ребенок отвлекся на уроке, подойдите и, говоря задание, легко коснитесь его плеча или руки, при постоянном применении этого приема Вы можете выработать у ребенка рефлекс сосредоточения внимания.
- старайтесь игнорировать негативные поступки и поощрять позитивные;
- если Вы видите, что ребенок сильно устал и не воспринимает информацию — не призывайте его «проснуться», наоборот позвольте немного отдохнуть, а потом повторите ему задание индивидуально.
- старайтесь освободить ребенка от всякой второстепенной работы. Взрослые могут провести поля, отметить точкой место, откуда надо начинать писать и т.п. Бывает, ребенок старательно отсчитывает клеточки, которые надо отступить, и в этих поисках, многократно ошибаясь, так устает, что, найдя нужное место, работать уже не в состоянии.
- обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;
- регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

— объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро, как хотелось бы;

- объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.
- придерживайтесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребенка. Дети с СДВГ более других нуждаются в похвале.

Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

