

Методический диалог «Как помочь ребёнку с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью»

*Филипчик Светлана Викторовна,
заместитель директора по
учебной работе
ГУО «Средняя школа № 9
г. Лиды имени А.В. Ничипорчика»*

Цель: повысить уровень знаний и умений педагогов в работе с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивными детьми.

Задачи.

1. Дать представление о понятии гиперактивность.
2. Выявить пути помощи гиперактивному ребенку.
3. Рассмотреть вопрос работы с родителями по данной проблеме.

Ход

1.Приветствие:

- Уважаемые коллеги, сейчас мы с вами проведём методический диалог на тему «Как помочь ребёнку с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью». Надеюсь на ваше активное участие.

- Каждый педагог встречал в своей практике детей, которые, вечно бегут куда-то, бесцельно производят какие-то движения, роняют вещи, все ответы выкрикиваются с места, перебивают, не дослушав вопроса до конца, успевают болтать со всеми, рядом сидящими детьми одновременно, смешат, кривляются, отвлекают детей. Когда педагог делает замечание, такой ребёнок, либо не обращает внимания на педагога, либо очень бурно реагирует: обижается, хамит. Обычные воспитательные воздействия, не имеют результатов.

- Предлагаю, Вам, ответить на вопросы анкеты, чтобы определить уровень осведомленности по теме нашего диалога. Вам необходимо выбрать вариант ответа, на ваш взгляд как проявляется у ребенка «Дефицит активного внимания», «Двигательная расторможенность» и «Импульсивность».

Анкета для педагогов.

Дефицит активного внимания

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто забывчив.

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства(барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает и т.д.)
3. Спит на много меньше, чем другие дети.
4. Очень говорлив.

Импульсивность

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, перебивает разговор.
3. Плохо сосредотачивает внимание.
4. Не может дождаться вознаграждения(если между действием и наградением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия.
6. При выполнении заданий ведет себя по – разному и показывает очень разные результаты: на некоторых занятиях спокоен, на других – нет и т.п.

2. Теоретические сведения.

- Предлагаю обратиться к определению «Гиперактивности» - «много активности» дословный перевод. Это состояние, при котором активность и возбудимость человека превышает норму. Гиперактивность связана с возбуждением нервной системы. И ребенок не в состоянии контролировать процессы возбуждения и торможения.

В психологическом словаре внешними проявлениями гиперактивности указываются невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Гиперактивности обычно сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка; при этом уровень интеллектуального развития детей не зависит от степени гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются у детей в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и т.д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция, наличие которой определяет врач невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Дефицит внимания, которым обычно сопровождается гиперактивность, приводит к тому, что дети плохо усваивают инструкции, не могут довести до конца начатое дело, в том числе и игру. Дети не могут дождаться своей очереди, могут вступить в конфликт. Все это приводит к быстрой утомляемости, и они быстро теряют интерес.

Выделяют три основных симптома проявления гиперактивности:

- дефицит внимания,
- импульсивность,
- повышенная двигательная активность.

- Не существует единого теста для диагностики гиперактивности в психологической практике. Такой диагноз имеет право ставить только детский невролог, психиатр. Но, не смотря, на то, что диагноз может

поставить только врач, со своей стороны как педагоги мы можем использовать:

- ✓ Метод наблюдения за поведением ребенком, и его родителями.
- ✓ Метод анкетирования или опрос воспитателей и родителей, в котором будут указаны критерии гиперактивности. Для оценки гиперактивности, можно также использовать критерии, разработанные П. Бейкером и М. Алвордом.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать.

Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые мы взрослые так щедры, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Если вовремя такому ребенку не оказать помощь у ребенка формируются «отрицательные» черты характера (позднее появляются пагубные привычки (алкоголь, курение, наркотики), склонность к правонарушениям и т.д).

3. Игровой эксперимент «Портрет гиперактивного ребенка».

Один педагог играет роль гиперактивного ребенка, выходит за дверь. Остальные играют роль взрослых и детей, выстраиваются в две шеренги, образуя коридор.

Задание: ругать ребенка, делать замечания, толкать, дергать идущего по коридору.

Обратная связь от педагога играющего роль ребенка: Поставьте себя на место этого ребенка, ваши чувства, ощущения, переживания.

- Прежде чем сделать какие-то выводы и применить наказание, задумайтесь, все ли плохо в этом ребенке? Какие положительные качества мы можем найти?

- А сейчас я хотела - бы зачитать вам письмо гиперактивного ребенка.

«Уважаемые взрослые! Чтобы Вам было легче с нами жить, а мы Вас любили, помните:

1. Инструкции мы можем понять только короткие, четкие и конкретные.

2. Нам сложно быть одновременно внимательными, аккуратными, усидчивыми.

3. Постарайтесь подобрать задание, с которым нам можно справиться, не требуйте невозможного.

4. Помогите нам, повторяйте самое главное несколько раз, т. к. у нашего мозга: 5мин-работа, 5мин-отдых.

5. Пожалуйста, помогайте нам организовывать поведение и выполнение заданий.

6. *Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с нашими возможностями.*

7. *Похвала действует на нас сильнее, чем на других
Ваши любимые гиперактивные дети.»*

- Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

- Для учителя общение с гиперактивным ребенком — это своего рода экзамен на его профессионализм.

- Со своей стороны, как педагоги мы должны организовать работу с таким ребенком, создать психологическую атмосферу, в которой ребенок будет успешно реализовывать свой потенциал и сможет в дальнейшем самостоятельно, ответственно решать жизненные задачи.

Мы должны оказать помощь в адаптации к существующим условиям жизни с учетом симптомокомплекса данного нарушения, создание той психологической атмосферы, в которой ребенок будет успешно реализовывать свой потенциал и сможет в дальнейшем самостоятельно, ответственно решать жизненные задачи.

При организации работы с гиперактивными детьми акцент должен делаться на развитие следующих умений:

- концентрировать внимания;
- контролировать свои движения;
- снимать мышечное напряжение;
- контролировать свои эмоциональные проявления;
- правильно выстраивать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми

4. «Скорая помощь» в работе с гиперактивным ребенком

(педагоги работают в микрогруппах и составляют рекомендации и советы для своих коллег по организации работы с гиперактивными детьми, отбирают игры и упражнения на снятие импульсивности и развитие внимания).

-Вашему вниманию предлагаю некоторые советы **«скорую помощь»** при организации работы с гиперактивными детьми:

☐ Если вы хотите, чтобы ребенок услышал и отреагировал на ваше замечание, установите контакт с ребенком.

☐ Во время занятий - уменьшите рабочую нагрузку ребёнка. Чтобы он мог сделать эту работу качественно.

☐ Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

☐ Быть драматичным, экспрессивным педагогом, который владеет вербальными и невербальными приемами работы.

☐ Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

☐ Посадить ребёнка во время занятий рядом с взрослым. Полезно использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения,

поглаживания). Тактильный контакт в тот момент, когда ребенок начнет отвлекаться, мешать другим детям, поможет включить внимание на задание.

- ☐ Когда ребенок отвлекся необходимо подойти к нему и, говоря задание, легко коснуться его плеча или руки, погладьте его, при постоянном применении этого приема вы можете выработать у ребенка рефлекс сосредоточения внимания.

- ☐ Договариваться с ребёнком о тех или иных действиях заранее.

- ☐ Давать короткие, чёткие и конкретные инструкции.

- ☐ Необходимо избегать длинных формулировок. Инструкции для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью должны быть доступными, понятными и короткими, чтобы он мог удержать их в памяти и внимании, только одно-два действия.

- ☐ Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

- ☐ Отношения ребенка с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе.

- ☐ Поощрять ребёнка сразу же, не откладывая на будущее. Важно помнить, что гиперактивному ребенку сложно ждать, когда его за что-то похвалят, поэтому поощрять нужно сразу же. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью более других нуждаются в похвале.

- ☐ Создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны.

- ☐ Направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: подготовиться к занятию, раздать пособия, полить цветы и т. д., пусть больше такой ребенок будет чем - то помогать вам.

- ☐ Обычно малыш игнорирует упреки, но довольно чувствителен к похвале. Не сравнивайте такого ребенка с другими детьми, а только с самим собой.

- ☐ Предоставлять ребёнку возможность выбора.

- ☐ Оставаться спокойным, старайтесь сдерживать свое раздражение.

- ☐ Заранее договариваться с ребенком о времени занятия, длительности игры и т.д.

- ☐ Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.

- ☐ Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.

- ☐ Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в классе и дома. Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.

- ☐ Перед началом занятия ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.

- ☐ Важно помнить: нельзя «идти на поводу», допуская вседозволенность – это приводит только к усилению хаоса. В то же время от него нельзя требовать, что ему не под силу, это вызывает непослушание, протест, а самое неприятное – отношение к самому себе как плохому, непослушному.

□ Работать с гиперактивным ребёнком непросто. Слова запрета, нотаций, окрики для таких детей пустой звук.

□ Окружающие, родители, дети в саду видят в таком ребенке несносного шалуна. Мы, педагоги, должны видеть в ребенке - личность.

□ Работа с ними сложна, кропотлива, требует много физических и душевных сил, чёткой организации. Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до десяти). И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в вашей поддержке. **Памятки для педагогов** (приложение 1).

Игры и упражнения на снятие импульсивности и развитие внимания (приложение 2)

5. Организация работы с родителями детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

- Родители гиперактивных детей часто испытывают немалые трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них по душе поведения ребенка в общественных местах и дома, но многочисленные отклики и запреты не приводят к желаемому результату. Порой родители приходят в отчаяние: «Я не знаю, что мне с ним делать! Сил моих больше нет!». Их можно понять и им можно посочувствовать. Они уже заранее переживают о том, что скажет учитель про их чадо. На самом деле надо научиться избегать неприятные ситуации и с этим можно справиться. Для этого прежде всего следует убедить родителей в том, что их ребенок такой, какой он есть. Если педагог встретит родителей не жалобами, а позитивной информацией, то на смену напряженному состоянию придет чувство гордости, радости.

В конце занятий учитель может записывать информацию о ребенке на заранее подготовленной карточке. При этом должно выполняться обязательное условие: информация подается только в позитивной форме (например, Ваня сегодня слушал сказку 10 минут). Вечером родители Вани в присутствии всех членов семьи могут отметить это небольшое достижение ребенка, что повысит его самооценку и уровень мотивации к обучению.

Родители тоже должны заполнить свою часть карточки, записав, чем ребенок занимался вечером перед сном.

Педагог, получив утром новую информацию о ребенке, тоже может сделать определенные выводы: 1) учебный материал, который давался детям накануне, Ваней усвоен; 2) родители проявили внимание к ребенку.

Если же контакт с родителями затруднен и мама или папа ребенка не хотят или не готовы принять информацию о нем, можно использовать наглядные средства, например размещение информации для родителей в группе Вайбера.

- Наш методический диалог я хотела бы закончить народной мудростью:

«Лучший способ сделать детей хорошими – сделать их счастливыми». А это могут сделать только взрослые, окружающие его люди.

- А сейчас попрошу Вас, с помощью народных мудростей выразить свое отношение к сегодняшней встрече.

*Такое умение везде найдет применение.
Много поту – да мало проку!
За все берется, да не все удается.*

- Спасибо всем за работу!

Приложение 1

Памятка для педагога

«Правила работы с гиперактивными детьми»

1. Работать с гиперактивным ребенком целесообразней в первую половину дня, а не вечером.
2. Уменьшать нагрузку ребенка следует по времени, но не облегчать ее.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть артистичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
7. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
8. Давать короткие, конкретные четкие инструкции.
9. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
10. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
11. Предоставлять ребенку возможность выбора.

Приложение 2

Игра «Сто мячей»

Цель: Способствовать развитию навыка распределения внимания, умения устанавливать контакт с окружающими.

Содержание: Игра проводится в несколько этапов.

1 этап. Отработка навыка невербального общения при передаче мяча. Участники встают в круг, у ведущего в руках мяч. «Договорившись» взглядом с одним из участников ведущий бросает ему мяч. Поймавший мяч, перебрасывает его следующему участнику так же «договорившись» с ним взглядом. Не допускается падение мяча на пол.

Переход ко второму этапу возможен тогда, когда участники отработают навык невербального общения. При работе с детьми между этапами может пройти не один день, и даже неделя.

2 этап. Игра проводится так же, только ведущий вводит дополнительный мяч, тем самым усложняя игру. Далее в игре может использоваться три, четыре, пять мячей. Необходимо не допускать падения мячей на пол. Если мяч упал, то количество их сокращается на один.

Игра «Да» и «нет» не говори»

Цель: Способствовать развитию навыка распределения внимания.

Содержание: Взрослый предлагает ребенку ответить на вопросы. Отвечая на вопросы, ты не должен употреблять слова “да” и “нет”.

- Ты сейчас дома?
- Тебе 6 лет?
- Ты учишься в школе?
- Ты любишь смотреть мультфильмы?
- Кошки умеют лаять?
- Яблоки растут на елке?
- Сейчас ночь? И т. п.

Игра «Летает - не летает»

Цель: Способствовать развитию навыка распределения внимания.

Содержание: Взрослый называет разные предметы. Ребенок должен поднимать руки вверх только тогда, когда педагог произносит название предмета, который может летать. (Взрослый, провоцируя ребенка, поднимает руки вверх при произнесении каждого слова).

Игра «Что исчезло?»

Цель: Способствовать развитию навыка распределения внимания.

Содержание: Взрослый ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза. Взрослый убирает одну игрушку. Ребенок открывает глаза и определяет, «что исчезло».

Игра «Что нового?»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Содержание: Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, остальные

закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

Можно проводить данную игру, используя игрушки.

«Море волнуется...»

Цель: снижение импульсивности.

Содержание: Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Взрослый произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде взрослого "Отомри!" упражнение продолжается.

«Колпак мой треугольный»

Цель: снижение импульсивности.

Содержание: Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:

«Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак».

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

«Дерево»

Цель: снижение импульсивности.

Содержание: Ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. «Семечко» прорастает и превращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают.

«Снеговик»

Цель: снижение импульсивности.

Содержание: Ребенку предлагают представить себя только что слепленным снеговиком - тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко, и снеговик начал таять: сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит расслабленный, представляя, что он - лужица воды.

«Дыхательное упражнение»

И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Игра «Черепаша»

Цель: Учить контролировать свои движения

Содержание: Ведущий стоит у одной стены, участники группы у противоположной.

Инструкция ведущего: Представьте себе, что я большая черепаха, а вы маленькие черепашки. Я пригласила вас к себе на День рождения и жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь, чтоб дойти только в тот момент, когда торт будет готов.

Через 2 – 3 минуты дается сигнал “Стоп”. Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи. Игра может повторяться несколько раз. Необходимо следить, чтоб никто не останавливался и не спешил.

В завершении игры обсуждение: Трудно ли было двигаться медленно? Что помогло выполнить инструкцию?

Игра «Колечко»

Цель: развитие мелкой моторики рук, развитие межполушарного взаимодействия.

Содержание: Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Игра «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: развитие мелкой моторики рук, развитие межполушарного взаимодействия.

Содержание: Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

Игра «Разговор с руками»

Цель: развитие контроля за собственными действиями.

Содержание: Взрослый предлагает ребенку обвести на листе бумаге свои ладошки. Затем предлагает ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросить «Кто вы такие?», «Как вас зовут?», «Что вы любите?», «Что не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не вступает в диалог, то взрослый сам проговаривает за него весь диалог. При этом необходимо делать акцент на том, что руки хорошие, умеют много всего делать, а не драться.

Игра «Змейки»

Цель: развитие мелкой моторики.

Содержание: Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом - друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Игра «Лягушка»

Цель: развитие мелкой моторики.

Содержание: Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Игра "Замок"

Цель: развитие мелкой моторики.

Содержание: Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.