

## **Используемая литература:**

1. Байярд Роберт , Байярд Джин. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Пер. с англ. - М.:Просвещение, 1991.
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
3. Заваденко Н.Н. Диагноз и дифференциальный диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей // Школьный психолог. - №4. - 2000.
4. Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Диагностика и коррекция гиперактивности ребенка. - М.:НИИ семьи, 1997.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивным, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: Генезис, 2000.
6. Гиперактивные дети: коррекция психомоторного развития / Ред. М. Пассольт. – М.: Академия, 2004.
7. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М.: Школа-Пресс, 2001.
8. Заваденко Н.Н. Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности детей // Мир психологии. – 2002. – № 3.
9. Заваденко Н.Н., Суворинова Н.Ю., Румянцева М.В. Гиперактивность с дефицитом внимания: факторы риска, возрастная динамика, особенности диагностики // Дефектология. – 2003 г. – №6.
10. Моница Г., Лютова-Робертс Е., Чутко Л. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. – СПб.: Речь, 2007.
11. Осипова О.А. Программа по коррекции синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) // Практическая психология и логопедия. – 2007. – № 3.
12. Чутко Л. С., Пальчик А.Б., Кропотов Д.Д. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью. - СПбМАПО, 2004.

## Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания

Проблема распространённости синдрома дефицита внимания с гиперактивностью актуальна не только потому, что является одной из современных характеристик состояния здоровья детского организма. Это важнейшая психологическая проблема цивилизованного мира, доказательством чему является то, что:

Во-первых, дети с гиперактивностью плохо усваивают школьную программу;

Во-вторых, они не подчиняются общепринятым правилам поведения и часто становятся на преступный путь. Более 80% криминального контингента составляют лица СДВГ;

В-третьих, с ними в 3 раза чаще происходят различные несчастные случаи, в частности, они в 7 раз чаще попадают в автокатастрофы;

В-четвёртых, вероятность стать наркоманом или алкоголиком у этих детей в 5 - 6 раз выше, чем у детей с нормальным онтогенезом;

В-пятых, нарушениями внимания страдают от 5% до 30% всех детей школьного возраста, т.е. в каждом классе обычной школы 2 - 3 человека - дети с нарушениями внимания и гиперактивностью.

Необходимость изучения детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью в школьном возрасте обусловлена ещё и тем, что данный синдром - одна из наиболее частых причин обращения за психологической помощью в детском возрасте.

Обращает на себя внимание и тот факт, что синдрому дефицита внимания с гиперактивностью уделяется основное внимание при поступлении ребёнка в школу, когда налицо школьная дезадаптация и неуспеваемость.

Длительное проявление невнимательности, импульсивности и гиперактивности, ведущих признаков СДВГ, нередко приводит к формированию девиантных форм поведения. Когнитивные и поведенческие нарушения продолжают сохраняться почти у 70% подростков и более у 50% взрослых людей, которым в детстве ставился диагноз СДВГ. В подростковом возрасте у гиперактивных детей рано развивается тяга к алкоголю, наркотическим веществам, что способствует развитию деликвентного поведения. Для них, в большей степени характерна склонность к правонарушениям. Последствия СДВГ во взрослом возрасте также проявляются неудачами в личной жизни и трудностями в построении профессиональной карьеры.

Согласитесь: спокойные, тихие и послушные дети пугают! Сразу начинаешь думать: "Ой, что это с ним не так?" Но нормально ли это, если ребенок 24 часа в сутки скачет по головам своих ошалевших родителей? И где граница между нормой и "перебором"?

Активный *ребенок* - это хорошо, это значит, что он, во-первых, здоров (стал бы больной скакать по диванам!), а во-вторых, имеет в своем распоряжении вполне адекватных родителей, которые не давят с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой. Он бегаёт и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а ещё дерется, кусается, танцует, поёт, кричит - и все это почти одновременно. Только став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: "Какой же ты хороший, когда спишь!" Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют *гиперактивность* патологией и так и норовят прописать твоему непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и навязчивой перевозбудимостью.

**Проблема гиперактивности** доставляет очень много хлопот всем: и окружающим, и родителям и самому ребенку. Ждать что гиперактивный ребенок "перерастет" не имеет смысла. Сегодня он не может провести и пяти минут за обеденным столом, а завтра не сможет отсидеть положенный час за школьной партой – и эти нагрузки будут постоянно расти. Только малыш преодолет одну трудность, как тут же возникает другая. Важно помочь ребенку научиться поступательно справляться с этими нагрузками, и начинать можно как можно раньше. В моем классе тоже есть гиперактивные дети, но о наблюдениях, беседах и результатах чуть позже.

## **Работа с гиперактивными детьми:**

Какова роль учителя в работе с гиперактивными детьми? Прежде всего следует учесть, что важное место в преодолении синдрома дефицита внимания принадлежит медикаментозной терапии. Поэтому необходимо убедиться в том, что такой ребенок находится под наблюдением врача.

Для организации занятий с гиперактивными детьми учитель (совместно с психологом) может использовать специально разработанные коррекционно-развивающие программы.

В оказании психолого-педагогической помощи гиперактивным детям решающее значение имеет работа с их родителями и учителями. Взрослым необходимо почувствовать проблемы ребенка, понять и принять, что его поступки не являются умышленными и что без помощи и поддержки взрослых такой ребенок не сможет справиться с имеющимися у него трудностями.

Учитель и психолог должны объяснить родителям гиперактивного ребенка, что им необходимо придерживаться определенной тактики

воспитательных воздействий. Они должны помнить, что улучшение состояния ребенка «зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать двух крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности с одной стороны, а с другой – постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жесткостью и наказаниями. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на здоровых детей».

Родители также должны знать, что существующие у ребенка нарушения поведения поддаются исправлению, но процесс этот длительный и потребует от них больших усилий и огромного терпения.

В работе приведены конкретные *рекомендации родителям* детей с синдромом дефицита внимания:

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

2. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.

4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.

8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая

неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Не менее ответственная роль в работе с гиперактивными детьми принадлежит учителям. Нередко педагоги, не справляясь с такими учениками, под разными предлогами настаивают на их переводе в другой класс, другую школу. Однако эта мера не способствует решению существующих у ребенка проблем.

Вместе с тем выполнение некоторых рекомендаций может способствовать нормализации взаимоотношений учителя с беспокойным учеником и поможет ребенку лучше справляться с учебной нагрузкой.

***Учителям рекомендуется:***

1. Работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, при этом основное внимание уделять отвлекаемости и слабой организации деятельности.

2. По возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка с синдромом дефицита внимания и поощрять его хорошее поведение.

3. Во время уроков ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за партой для гиперактивного ребенка – в центре класса напротив доски.

4. Предоставить ребенку возможность быстро обращаться за помощью к учителю в случаях затруднения.

5. Учебные занятия строить по четко распланированному, стереотипному распорядку.

6. Научить гиперактивного ученика пользоваться специальным дневником или календарем.

7. Задания, предлагаемые на уроке, писать на доске.

8. На определенный отрезок времени давать только одно задание.

9. Дозировать ученику выполнение большого задания, предлагать его в виде последовательных частей и периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.

10. Во время учебного дня предусматривать возможности для двигательной «разрядки»: занятия физическим трудом, спортивные упражнения.

Гиперактивные дети – «очень трудные дети, которые часто приводят в отчаяние как родителей, так и учителей» ...

В отношении дальнейшего развития таких детей нет однозначного прогноза. У многих серьезные проблемы могут сохраниться и в подростковом возрасте. Поэтому с первых дней пребывания такого ребенка в школе учителю необходимо наладить совместную работу с его родителями и школьным психологом.

## **Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми:**

- Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
- Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
- Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
- Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
- Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
- Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
- Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
- Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
- Предоставлять ребенку возможность выбора.
- Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

Если родители едут со своим ребенком в музей, театр или в гости, они должны заранее объяснить ему правила поведения. Например: «Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Если ты все сделаешь правильно, я дам тебе жетон. Когда мы сядем в автобус...» и т.д. Затем определенное количество полученных за правильное поведение жетонов можно будет обменивать на приз (конфету, игрушку и т.д.). Если ребенок будет очень стараться, но случайно что-то сделает не так, то его можно и простить. Пусть он чувствует себя успешным.

## **Как помочь гиперактивному ребенку:**

Появление гиперактивного ребенка в классе с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести урок, вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает учителя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

Работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную именно для этого случая. И уже опираясь на это, можно выработать индивидуальную линию поведения. Это, конечно же, очень ответственный шаг. Ведь если мы выберем неверную стратегию, положение ребенка в детском коллективе и дома может только ухудшиться. Поэтому возрастает необходимость совместной работы педагогов, психологов, медиков.

Однако бывает, что, даже работая в едином ключе, взрослые не могут добиться желаемого результата. Почему?

**Пример:**

В моем классе есть такой ребенок. Денис К. учится во 2 классе. Он очень много читает, на уроках естествознания и истории любит дополнять рассказ учителя интересными фактами. Правда, при этом бесцеремонно перебивает педагога, вскакивает из - за парты и всегда хочет успеть первым. Однако при написании диктантов и контрольных работ Денис допускает пропуски букв и целых слов в предложениях, ошибается в вычислениях. Учитель и родители, обсудив проблемы ребенка, стараются совместными усилиями помочь ему.

В медицинской карте Дениса стоит диагноз «дефицит внимания с синдромом гиперактивности». Зная, что к проявлениям гиперактивности относятся импульсивность, дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, взрослые приняли решение бороться с недугом жестко и непреклонно. Но не учли того, что от ребенка нельзя требовать выполнения такой сложной комплексной задачи: быть внимательным, усидчивым и одновременно сдержанным.

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя или учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании.

В другой раз, в подходящей ситуации, вы сможете тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания. Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше попытаться научить его выплескивать энергию приемлемыми способами: занимаясь плаванием, легкой атлетикой, танцами, футболом.

Конечно же, учителя обязаны помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале урока, а не в конце. Интересно, что ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Например, школьный урок продолжается 40—45 минут, и любой ребенок должен подчиняться режиму. К сожалению, гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение такого длительного отрезка времени. Ему будет легче, если урок разделить на короткие периоды.

Так, после выполнения 2—3 заданий, можно поиграть с детьми в какую-либо игру, провести физкультминутку или сделать гимнастику для пальцев. Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален учитель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое. Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.

В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие — повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

Школьные программы, по которым учатся наши дети, усложняются год от года. Растет нагрузка на детей, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 45 минут урока ученикам приходится сменить род деятельности 8—10 раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель. Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Учитель в школе за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить: «Осталось 3 минуты».

В процессе работы, если ребенок нарушит одно из правил, установленных им же самим, взрослый может без лишних слов указать ему на список правил. Свод правил может иметь постоянное название, например, «Советы самому себе». В тех случаях, когда составление такого свода правил невозможно или нецелесообразно, педагог может ограничиться только словесной инструкцией. Но при этом важно иметь в виду: инструкция должна быть очень конкретной и содержать не более десяти слов. В противном случае ребенок все равно не услышит взрослого и не запомнит инструкции, а, следовательно, не сможет выполнить задание. Педагог должен четко установить правила и предупредить о последствиях их несоблюдения. Однако следует объяснить ребенку, что если он «нечаянно» нарушит какое-либо правило, это не означает, что все для него потеряно и дальше уже незачем стараться. Конечно же, он может исправить свою ошибку. У него все получится. Вы верите в это.

Поскольку гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. В любой ситуации оставайтесь спокойными. Помните: нет хладнокровия — нет преимущества! 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.

## **Как играть с гиперактивными детьми:**

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

### **"Найди отличие"**

**Цель:** развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку ( котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

### **"Разговор с руками"**

**Цель:** научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что - то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней

(сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

### **"Говори!"**

**Цель:** развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?"

### **"Кричалки—шепталки—молчалки"**

**Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

### **"Морские волны"**

**Цель:** научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога "Штиль" все дети в классе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

### **"Ловим комаров"**

**Цель:** снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде

"Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!"