

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное бюджетное учреждение Свердловской области
"Ирбитский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"
(ГБУ СО "Ирбитский ЦППМСП")
623850 Свердловская обл. г. Ирбит, ул. Пролетарская, 16
8 (343-55) 6-35-42, detiirbita@rambler.ru
8 (34355) 6-35-38 pmpk.irbit@yandex.ru

Оказание комплексной помощи детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Рекомендации для педагогов

Автор-составитель
Бессонова Виктория Викторовна,
педагог-психолог

г. Ирбит
2020 г.

Содержание

Введение	3
1. Симптоматика СДВГ	4
2. Возрастные особенности гиперактивных детей	6
3. Как организовать работу с родителями гиперактивного ребенка	8
4. Как организовать образовательный процесс с учетом особенностей детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью	10
5. Игры и упражнения для гиперактивных детей.....	11
Заключение.....	14
Список литературы	

Введение

Высокая двигательная активность, неустойчивость внимания и импульсивность являются характеристикой нормального развития ребенка. А потребность движения в нем заложена самой природой. Но существует группа детей, у которых эта потребность достигает патологического уровня. Таких детей называют гиперактивными, то есть сверхподвижными. При неблагоприятных обстоятельствах в подростковом возрасте поведение гиперактивных детей может перейти в девиантное.

Гиперактивность как одно из патологических проявлений является частью целого комплекса нарушений, которые составляют понятие «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (далее СДВГ), включающий нарушения системы эмоциональной регуляции. Основными проявлениями его считаются гиперактивность, невнимательность и импульсивность.

Не менее серьезными вторичными нарушениями являются слабая успеваемость и трудности в общении. Оказание помощи детям с СДВГ всегда должно носить комплексный характер и объединять различные подходы, в том числе работу с родителями и методы модификации поведения (то есть специальные воспитательные приемы), работу со школьными психологами, методы психолого-педагогической коррекции, психотерапии, а также медикаментозное лечение.

Усилия специалистов должны быть направлены на раннее выявление СДВГ у детей, так как разработка и применение комплексной коррекции должны осуществляться своевременно, носить индивидуальный характер.

1. Симптоматика СДВГ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) представляет собой синдром повышенной физической и умственной активности, характеризующийся преобладанием процессов возбуждения над торможением. Гиперактивный ребенок испытывает трудности с концентрацией и поддержанием внимания, саморегуляцией поведения, обучением, обработкой и удержанием информации в памяти.

Настроение гиперактивных детей неустойчивое, наблюдаются вспыльчивость, агрессивность, что часто приводит к конфликтным ситуациям с окружающими.

Гиперактивный ребенок не способен долго переживать обиды, складывается впечатление, что с него все «как с гуся вода». Часто о таких детях говорят, что они малочувствительны, а иногда и жестоки. Взрослые характеризуют таких детей как недисциплинированные и неуправляемые. В коллективе они часто нарушают режим и являются источником угрозы как для себя, так и для других детей по причине моторной неловкости и неумения прогнозировать последствия своих действий и поступков.

Интересы гиперактивных детей, как и эмоции, поверхностны. Их трудно увлечь чем-либо. Они скорее любопытны, чем любознательны. Постоянно находясь в движении, ребенок что-то трогает, хватает, задает массу вопросов. Из-за неумения слушать он удовлетворяется первыми же словами ответа и не стремится понять суть явления. Поэтому его багаж знаний очень мал, а представления об окружающем мозаичны и упрощены. Такое поверхностное усвоение материала ведет к неуспеваемости в обучении.

Кроме дефицита внимания для детей с СДВГ характерны повышенная утомляемость, нарушения памяти и внимания, низкая работоспособность. Свидетельством повышенной утомляемости является усиление рассеянности по мере увеличения продолжительности времени, необходимого для выполнения того или иного задания. Основной характеристикой умственной деятельности детей с СДВГ в дошкольном и младшем школьном возрасте является цикличность, короткий период работоспособности (5-10 минут) сменяется периодом «отдыха» мозга (3-7 минут). В эти моменты своеобразного «отключения» ребенок не реагирует на замечания, но внешне остается столь же сосредоточен, как и в период целенаправленной деятельности, он как бы накапливает силы, подзаряжается. Затем он снова включается в деятельность. Отсюда вытекают трудности малого объема запоминания информации, быстрого эмоционального истощения, невозможность работы в общегрупповом режиме.

Существуют нормы продолжительности сохранения активного внимания у детей (рис. 1), их надо учитывать при анализе состояния ребенка.

Необычность поведения детей с СДВГ не является результатом дурного характера, упрямства или невоспитанности. Это специфическая особенность психики, обусловленная как физиологическими (нарушения деятельности отдельных структур мозга, наследственность, патологии беременности и родов, инфекции и интоксикации в первые годы жизни), так и психосоциальными факторами, это следствие нарушения работы нервной системы

Основные симптомы проявления СДВГ:

Двигательная расторможенность (гиперактивность):

1. Ребенок постоянно крутится, вертится, ерзает.
2. Не может усидеть на месте, когда это необходимо.
3. Чрезмерно и бесцельно двигается, проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегаёт, забирается куда-либо).
4. Не может тихо, спокойно играть.

Продолжительность сохранения активного внимания у детей

Дети в возрасте

- 5 – 7 лет могут сохранять активное внимание в течение 15 мин,
- 8 – 10 лет — 20 мин,
- 11 – 12 лет — 25 мин,
- 13 – 15 лет — 30 мин.

Рисунок 1. Продолжительность активного внимания у детей

5. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.

6. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.

2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.

3. Плохо сосредоточивает внимание, мешает другим людям, перебивает их.

Невнимательность:

1. Не удерживает внимание на деталях, непоседлив, допускает много ошибок.

2. Не слушает, когда к нему обращаются.

3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.

4. Не может придерживаться инструкций, довести дело до конца.

5. Испытывает трудности в организации, планировании.

6. Часто теряет вещи.

7. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.

8. Часто бывает забывчив.

9. Легко отвлекается.

Диагноз СДВГ ставит врач. В отечественной медицине для того, чтобы диагноз СДВГ был обоснован по МКБ-10, которая используется в нашей стране, нужно подтвердить не менее 6-ти симптомов невнимательности, 3 признака гиперактивности и 1 импульсивности.

Но существует в мире еще одна международно-признанная классификация DSM-4, американская классификация. По ней для постановки диагноза будет достаточно наличие 6-ти или более симптомов хотя бы по одной из двух групп: нарушение внимание или гиперактивность/импульсивность¹.

В любом случае симптомы должны характеризоваться достаточной продолжительностью, отмечаться постоянно в течение не менее 6-ти месяцев.

Для СДВГ характерна определенная возрастная динамика. Проявления гиперактивности уже в дошкольном возрасте достаточно бывают выраженными, с возрастом они уменьшаются, а вот признаки импульсивности сохраняются.

Нарушения внимания наиболее очевидными становятся тогда, когда ребенка начинают готовить к школе, или когда начинается школьное обучение.

¹ Синдром дефицита внимания и гиперактивности: диагностика, патогенез, принципы лечения: лекция / профессор, доктор мед.наук Заваденко Н.Н.- 11 сентября 2012.- <https://internist.ru/publications/detail/sindrom-deficita-vnimanija-i-giperaktivnosti:-diagnostika,-patogenez,-principy-lecheniya/>

2. Возрастные особенности гиперактивных детей

В возрасте от 3 до 7 лет обычно начинают проявляться гиперактивность и импульсивность. Гиперактивность характеризуется тем, что ребенок находится в постоянном движении, не может спокойно усидеть на месте во время занятий в течение даже непродолжительного времени, слишком болтлив и задает бесконечное число вопросов. Импульсивность выражается в том, что он действует, не подумав, не может дожидаться своей очереди, не ощущает ограничений в межличностном общении, вмешиваясь в разговоры и часто перебивая других. Такие дети часто характеризуются как не умеющие себя вести или слишком темпераментные. Они крайне нетерпеливы, спорят, шумят, кричат, что часто приводит их к вспышкам сильного раздражения. Импульсивность может сопровождаться «бесстрашием», в результате чего ребенок подвергает опасности себя (повышен риск травм) или окружающих. Во время игр энергия бьет через край, и поэтому сами игры приобретают разрушительный характер. Дети неаккуратны, часто бросают, ломают вещи или игрушки, непослушны, плохо подчиняются требованиям взрослых, могут проявлять агрессию.

Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей - учебной деятельности и, в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неуспешности, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка.

После поступления в школу проблемы детей с СДВГ значительно нарастают. Требования к обучению таковы, что ребенок с СДВГ не в состоянии их выполнить в полной мере. Поскольку его поведение не соответствует возрастной норме, в школе ему не удается достичь результатов, соответствующих его способностям. Во время уроков им сложно справиться с предлагаемыми заданиями, так как они испытывают трудности в организации работы и доведении ее до конца, забывают по ходу выполнения условия задания, плохо усваивают учебные материалы и не могут правильно их применять. Они довольно скоро выключаются из процесса выполнения работы, даже если располагают для этого всем необходимым, не обращают внимания на детали, проявляют забывчивость, не выполняют указаний педагога, плохо переключаются, когда условия задания меняются или дается новое. Не могут самостоятельно справиться с выполнением уроков дома. По сравнению со сверстниками гораздо чаще наблюдаются трудности формирования навыков письма, чтения, счета.

Проблемы во взаимоотношениях с окружающими, в том числе со сверстниками, педагогами, родителями, братьями и сестрами, постоянно встречаются у детей с СДВГ. Поскольку для всех проявлений СДВГ типичны существенные колебания в различные отрезки времени и в разных ситуациях, поведение ребенка отличается непредсказуемостью. Нередко наблюдаются вспыльчивость, задиристость, оппозиционное и агрессивное поведение. В результате он не может долго играть, успешно общаться и устанавливать дружеские отношения со сверстниками. В коллективе он служит источником постоянного беспокойства: шумит, не задумываясь, берет чужие вещи, мешает окружающим. Все это приводит к конфликтам, и ребенок становится нежеланным и отвергаемым в коллективе. Сталкиваясь с подобным отношением, дети с СДВГ часто сознательно выбирают для себя роль классного шута, надеясь наладить отношения со сверстниками. Ребенок с СДВГ не только плохо учится сам, но часто «срывает» уроки, мешает работе класса и поэтому часто вызывается в кабинет директора. В целом его поведение создает впечатление «незрелости», несоответствия своему возрасту, то есть отличается инфантильностью. Общаться с

ним обычно готовы лишь дети младше по возрасту или сверстники со сходными проблемами поведения. Постепенно у детей с СДВГ формируется низкая самооценка.

Установлено, что в *подростковом возрасте* выраженные симптомы нарушений внимания и импульсивности продолжают наблюдаться не менее чем у 50-80% детей с СДВГ. При этом гиперактивность у подростков с СДВГ значительно уменьшается, сменяется суетливостью, чувством внутреннего беспокойства. Для них характерны несамостоятельность, безответственность, трудности в организации и завершении выполнения поручений и особенно длительной по времени работы, с которыми зачастую они не в состоянии справиться без посторонней помощи. Нередко ухудшается успеваемость в школе, так как они не могут эффективно спланировать свою работу и распределить ее по времени, откладывают со дня на день выполнение необходимых дел.

Нарастают трудности во взаимоотношениях в семье и школе, нарушения поведения. Многих подростков с СДВГ отличают безрассудное поведение, сопряженное с неоправданным риском, трудности в соблюдении правил поведения, неподчинение общественным нормам и законам, невыполнение требований взрослых - уже не только родителей и педагогов, но и официальных лиц, например, представителей школьной администрации или работников милиции. При этом им свойственны слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, неуверенность в себе, заниженная самооценка. Они слишком чувствительными к поддразниваниям и насмешкам со стороны сверстников, которые считают их глупыми. Окружающие по-прежнему характеризуют поведение подростков с СДВГ как незрелое, не соответствующее возрасту. В повседневной жизни они пренебрегают необходимыми мерами безопасности, что увеличивает риск травм и несчастных случаев.

3. Как организовать работу с родителями гиперактивного ребенка

Первым и наиболее важным достижением в работе с родителями гиперактивного ребенка должно стать осознание того факта, что нетипичность его поведения является следствием нарушения деятельности нервной системы.

Задачей психологов и педагогов становится изменение отношения близких родственников и прежде всего матери к ребенку, с тем чтобы лучше его понять и снять излишние напряжения, формирующиеся вокруг него.

Матери нужно объяснить, что улучшение состояния ребенка зависит не только от назначаемого специального лечения, даже если таковое нужно, но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой - постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

Рекомендации родителям, направленные на изменение поведения гиперактивного ребенка:

Уважайте ребенка. Обращайтесь со своим ребенком дома так же, как если бы Вы находились с ним среди других людей. Принимайте ребенка таким, какой он есть. Будьте реалистичны в ваших ожиданиях и требованиях.

Организируйте домашнее расписание, режим дня. Установите определенное время для пробуждения, приема пищи, игр, выполнения домашних заданий, работы по дому и отхода ко сну. Поместите расписание там, где ребенок может его видеть. Объясняйте каждое изменение в расписании заблаговременно.

Постоянно поддерживайте дисциплину. Дети с СДВГ нуждаются в последовательных правилах, которые им понятны и которым они могут следовать. Избегайте повторения указаний и требований. Если ваш ребенок нарушает правило, делайте только одно предупреждение. Дайте ребенку понять, что нарушение правил влечет за собой определенные последствия, объясните, какие это последствия. Если правила соблюдаются, им дается небольшое поощрение.

Говорите сдержанно, спокойно и мягко, опуститесь до уровня ребенка, когда говорите с ним. Избегайте кричать на своего ребенка – он может просто не понять и не услышать адресованные ему слова, когда на него кричат.

Общение с ребенком должно носить позитивный характер. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя». Не придирайтесь к ребенку по пустякам; сдерживайтесь и не говорите ему того, чего не хотите. Поощряйте хорошее поведение ребенка настолько часто, насколько это возможно. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

Минимизируйте замечания и критику. Дети с СДВГ часто подвергаются критике, которая для них ожидаема и довольно привычна. У родителей могут быть самые благие намерения, когда они делают замечания и критикуют ребенка, однако тем самым они способствуют формированию у него чувства неполноценности и низкой самооценки. Поэтому находите и отмечайте хорошее поведение, поощряйте его.

Убедитесь, что ребенок понимает ваши указания. Привлекайте внимание ребенка. Спокойным голосом давайте ему ясные объяснения того, что вы от него хотите. Указания должны быть простыми и достаточно краткими, каждое задание должно состоять не более чем из двух-трех частей. Просите ребенка повторить указания, которые были ему даны.

Помогайте ребенку организовать свою деятельность, правильно планировать и распределять собственные силы и время. Поддерживайте дома четкий распорядок дня.

Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания: развивающие игры, раскрашивание, чтение и другие.

Помогайте ребенку готовиться к школе. Занимайтесь приготовлениями к школе накануне вечером – достаньте одежду, школьные принадлежности. Утром у ребенка должно быть достаточно времени, чтобы одеться и поесть.

Ограничивайте выбор, но не навязывайте его. Если вы все решаете за ребенка, в будущем он не сможет принимать собственных решений. Предоставьте ребенку возможность выбора. Лучше всего давать ребенку выбирать одну из двух возможностей, в этом случае он не будет смущаться или расстраиваться.

Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка с СДВГ возбуждающее действие. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

Научите ребенка устанавливать «тихие перерывы». Помогите ребенку научиться методикам борьбы со стрессом, объясните, что он нуждается в эмоциональных перерывах, чтобы успокоиться и собраться с силами после произошедших неприятностей.

Помогите ребенку найти возможности выделиться за счет своих достоинств. Детям с СДВГ часто кажется, что они все делают плохо, во всем выглядят значительно хуже сверстников. Поощряйте их сильные стороны, интересы и способности. Помогите ребенку использовать его достоинства и хорошо развитые навыки в качестве компенсации за некоторые ограничения.

Помогайте окружающим понять ребенка. Если родители других детей смогут понять потребности вашего ребенка, то это будет способствовать тому, что они станут более охотно привлекать вашего ребенка в игровые группы и другие виды совместной со сверстниками социальной активности.

Давайте ребенку возможности расходовать избыточную энергию, прививайте ему интерес к занятиям физической культурой. Полезны различные виды ежедневной физической активности на свежем воздухе – пешие прогулки, бег, спортивные занятия.

Консультируйтесь со специалистами. Если родители ощущают необходимость разобраться в том, что они могут сделать, чтобы помочь ребенку успешнее учиться и лучше себя вести, им следует проконсультироваться со специалистом.

Родители должны беречь себя. Воспитание ребенка с СДВГ требует большого напряжения. Поэтому самим родителям будет полезно освоить методы борьбы со стрессом, такие как медитация, техники релаксации или физические упражнения, направленные на повышение устойчивости к чувствам разочарования и неудовлетворенности, что позволит им более спокойно реагировать на поведение своих детей. Необходимо оставлять определенное время для себя, общаться с друзьями, смотреть фильмы, читать книги или делать что-либо другое, что поможет укрепить силы и поднять настроение.

4. Как организовать образовательный процесс с учетом особенностей детей с СДВГ

Рекомендации педагогам:

1. Введите знаковую систему оценивания действий ребенка. Старайтесь замечать каждый успех и обязательно давайте ему понять, что вы видите его успехи.
 2. Устраивайте минутки активного отдыха на занятиях. Помните, что эти дети способны удерживать свое внимание очень короткое время.
 3. Гиперактивный ребенок всегда находится перед глазами. На занятиях его лучше сажать напротив себя. Оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка — первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.
 4. Направляйте энергию ребенка в полезное русло. На занятиях давайте поручения раздавать что-нибудь, в свободной деятельности мотивируйте его на спокойные действия.
 5. На первых этапах избегайте монотонной деятельности, занятия должны быть интересными, увлекательными, с прослеживаемым результатом.
 6. В совместной деятельности учите ребенка проговаривать свои действия, выстраивать логику и последовательность их выполнения.
 7. Не давайте многословных инструкций, после 10 слов ребенок вас не услышит.
 8. Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок смог бы проявить свои сильные стороны; научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных.
 9. Учите его общаться с другими детьми, поощряйте позитивное взаимодействие.
 10. Не забывайте включать в урок или занятие физкультминутки. Физзарядка помогает выплеснуть избыток энергии, сконцентрировать внимание, стимулирует определённые гормоны и химические реакции, что весьма полезно. Кроме всего, это ещё и удовольствие. Удостоверьтесь, что физзарядка приносит удовольствие, и тогда ребёнок будет делать её всю свою дальнейшую жизнь.
 11. Спокойнее относитесь к движениям ребенка (он может тереть 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.
 12. 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.
 13. 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.
 14. 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.
- Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

5. Игры и упражнения для гиперактивных детей

Эти игры и упражнения направлены на развитие у детей возможностей произвольно (целенаправленно) планировать, регулировать и контролировать свои действия. Также они позволяют улучшить концентрацию и распределение внимания. Они рекомендованы детям, которые склонны к импульсивным, случайным реакциям, испытывают трудности в усвоении инструкций и правил, часто отвлекаются и не удерживают внимание, "застревают" и не могут переключиться с неправильного способа выполнения задания на правильный.

Один из важных способов – *развитие у ребенка речевой регуляции своих действий*. С помощью проговаривания вслух дети лучше справляются с импульсивностью, удерживают задачу, легче замечают и контролируют свои ошибки.

В большинство наших упражнений включен элемент речевой регуляции своих действий.

Упражнение "Угадай-ка"

Одна из трудностей, которые испытывают дети с СДВГ, – анализ ситуации: выделение ее существенных признаков, детальная ориентировка в условиях и построение правильного вывода с учетом проведенного анализа. Дети с дефицитом внимания часто "пролетают" мимо существенного. Именно поэтому их важно обучать поиску важных, значимых деталей.

Каждый предмет внешнего мира встроен в сложные системы взаимосвязей с другими предметами и явлениями. Это встраивание происходит благодаря его свойствам. Наше мышление во многом организовано таким образом, что мы ищем то, что нам нужно по определенным признакам. Например, если нам надо забить гвоздь, а у нас нет молотка, мы будем искать нечто твердое, прочное, плоское и достаточно тяжелое. Предмет, не обладающий всем набором свойств (например, книжка, или кусок пенопласта, или каменный шар), не подойдет. Чтобы найти нужное, нам надо сначала определить набор необходимых признаков и лишь затем искать то, что ему соответствует. На основании таких операций мы делаем выводы и принимаем решения.

Для того, чтобы направить внимание ребенка на существенные признаки предметов, можно выполнять простые упражнения.

Вариант 1. Для этого упражнения вам понадобится набор карточек с изображением разных предметов. Чем разнообразнее, тем лучше. Для этого подойдут материалы предметных "лото".

Разложите перед ребенком 30-40 карточек.

Инструкция: "Я сейчас загадаю один из предметов, изображенных на карточках. Попробуй угадать, что я загадала, не более чем за 20 попыток. Для этого задавай мне вопросы, на которые можно ответить только "да" или "нет". Если ребенку трудно понять, о чем идет речь, подскажите ему: "Представь, что я загадала этот карандаш. Какие вопросы ты мог бы задать, чтобы догадаться? Например, "это пишет?" или "это – длинное?", и т.д.

Некоторые дети пытаются угадывать, перечисляя подряд все предметы. В этом случае необходимо показать им, что это неэффективный способ, и предложить задавать вопросы о свойствах этих предметов. Можно даже сделать ему подсказку: подготовить карточку с пунктами, относительно которых имеет смысл задавать вопросы: форма ("это круглое?"), цвет ("это красное?"), размер ("это длинное?"), вес ("это легкое?"), функция ("из этого едят?"), материал ("это деревянное?"), детали ("у этого есть ручка?").

Комментарий: эта игра предназначена для детей старше 6 лет. В нее можно играть как с одним ребенком, так и с небольшой группой. Тогда они должны задавать вопросы по очереди. Если игра оказывается слишком трудной, предложите детям откладывать в сторону те предметы, которые не подходят. Например, если на вопрос "это круглое?" был ответ "нет", можно убрать со стола все круглые предметы. Однако постепенно нужно перей-

ти на первоначальный вариант. При возникновении сложностей можно также сократить количество карточек, но потом постепенно увеличивать набор.

Вариант 2. Для этого упражнения вам понадобится небольшой набор из 6-8 карточек с изображением предметов, обладающих общим свойством. Например, это могут быть круглые или красные предметы, или, например, предметы из одного класса (посуда, одежда и т.д.). Попросите ребенка рассказать о каком-нибудь из этих предметов, не произнося его названия, так, чтобы другой человек смог догадаться, о чем идет речь. При этом взрослый должен стараться при любой возможности назвать не тот предмет, если он тоже подходит под перечисленные ребенком свойства. Таким образом, ребенок будет получать обратную связь – "ты назвал не все, чего-то не хватает".

Комментарий: в эту игру можно играть с детьми, начиная с 4 лет, до 7-8 лет. Позже это уже может показаться ребенку неинтересным. С младшими важно не увлечься ролью непонятливых родителей. Они могут от этого устать.

В эту игру можно играть и без картинок. Тогда задача для взрослого становится сложнее. Важно ограничивать идеи ребенка определенным классом, например, "загадай какое-нибудь дикое животное", или "загадай что-нибудь из посуды". Если просто попросить загадать предмет, ребенок 5-7 лет может задумать снег, цирк, геометрическую фигуру, в общем, все, что угодно, что, в общем-то, не соответствует взрослому понятию "предмет".

Вариант 3. Это знакомая многим взрослым игра. Один загадывает нечто, другой должен это отгадать с помощью все тех же вопросов, на которые надо отвечать "да" или "нет". Если центральный игрок, который что-то загадал, дает отрицательный ответ на вопрос, он к тому же должен снабдить его пояснением. Например, на вопрос "это круглое?", дается не просто ответ "нет", а "нет, это не мяч". Это добавляет игре путаницы и веселья. Однако суть остается той же: надо охватить все возможные свойства объектов и путем их постепенного отсеивания прийти к правильному решению. Эта задача сложна еще и тем, что если в первом варианте перед глазами лежит ограниченный набор вариантов, то здесь их – бесконечное количество.

Комментарий: в эту игру лучше играть с детьми не младше 9 лет. Она также вполне интересна для взрослых. В нее часто играют походники в поезде и вообще люди, которые вынуждены как-то коротать длительное время. В коррекционных целях можно напоминать играющим, какие классы свойств существуют (см. вариант 1).

Для детей с СДВГ очень важна *дыхательная гимнастика*. Ребёнок в процессе занятий учится воспринимать своё дыхание и контролировать его.

«Послушаем свое дыхание»

Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину и состояние организма.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Мышцы расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

Важно не только провести с ребёнком упражнение, но и объяснить ему значение тех или иных показателей.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

Цель: научить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие ребра грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

Более подробный материал по играм и упражнениям можно найти в книге А.Е. Кузнецовой «Игры для гиперактивных детей»¹. В сборнике представлены игры, направленные на коррекцию поведения и на развитие детей с диагнозом СДВГ. Все они ориентированы на формирование у ребенка определенных свойств и качеств, при правильной организации игрового времени можно добиться определенных результатов.

¹ Кузнецова Е.А. Игры для гиперактивных детей/А.Е. Кузнецова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011.-254 с. Книгой можно воспользоваться в ГБУ СО «Ирбитский ЦППМСП»

Заключение

Проблема СДВГ актуальна, поскольку такой диагноз встречается в настоящее время очень часто, педагоги часто наблюдают признаки синдрома гиперактивности и дефицита внимания у детей.

Это состояние опасно не столько своей дезорганизирующей ролью в детском коллективе, сколько последствиями для самого гиперактивного ребёнка, так как оно представляет поведенческое расстройство, характеризующееся триадой симптомов: невнимательностью, гиперактивностью и импульсивностью. Такие дети часто испытывают затруднения в учебной деятельности, общении и социализации в целом.

Это нарушение требует своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. При этом очень важна согласованность и последовательность действий педагогов, психологов, врачей.

Важно помнить, что гиперактивность - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен по результатам специальной диагностики. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребёнок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Дисциплинированные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребёнка, а, скорее, ухудшат его.

Список литературы

1. Заваденко Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 256 с.
2. Кузнецова Е.А. Игры для гиперактивных детей/А.Е. Кузнецова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011.-254 с.
3. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: Монография / В. М. Чимаров, Е. В. Левитина, О. Р. Ноговицкая. - Тюмень: Вектор Бук, 2005
4. **Синдром дефицита внимания и гиперактивности: диагностика, патогенез, принципы лечения: лекция / профессор, доктор мед.наук Заваденко Н.Н..- 11 сентября 2012.- <https://internist.ru/publications/detail/sindrom-deficita-vnimaniva-i-giperaktivnosti--diagnostika,-patogenez,-principy-lecheniya/>**
5. Цветков А.В. Гиперактивный ребенок: развиваем саморегуляцию. -М.: Издательство «Спорт и Культура - 2000», 2012. - 104 с.