

КОРРЕКЦИОННО-
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА
С УЧАЩИМИСЯ С СДВГ

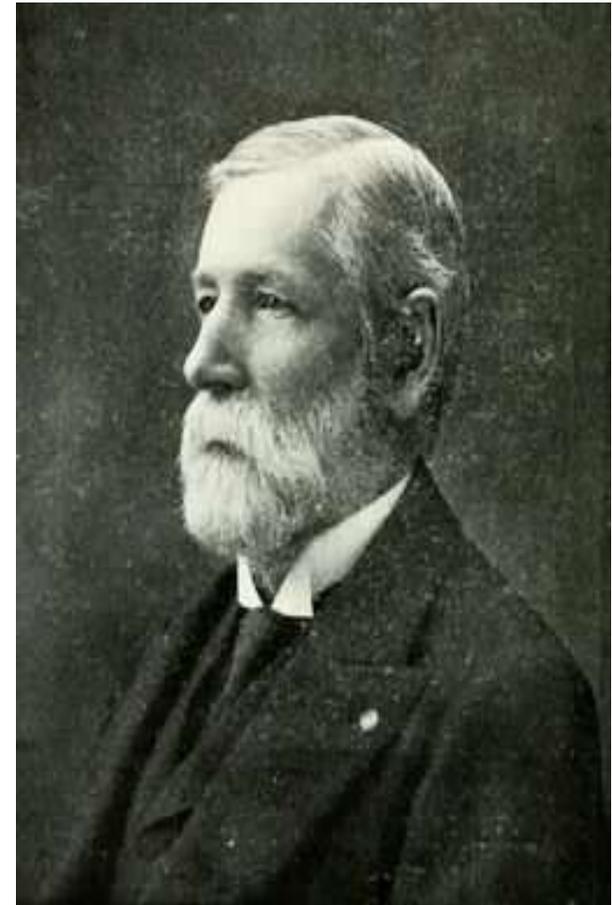
СДВГ:

ПОНЯТИЕ, ПРИЧИНЫ,
МЕХАНИЗМЫ

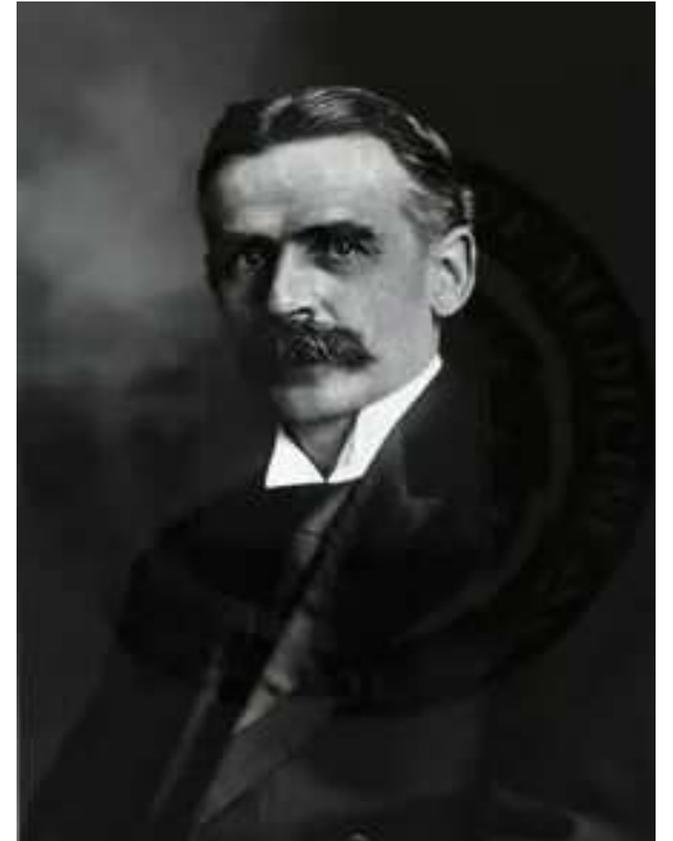
Синдром дефицита внимания и/или гиперактивности (СДВГ) — это дисфункция центральной нервной системы, проявляющаяся трудностями концентрации и поддержания внимания, нарушениями обучения и памяти, а также сложностями обработки экзогенной и эндогенной информации и стимулов. Это **неврологическо-поведенческое расстройство развития, которое **возникает в детском возрасте.****



Впервые **художественное** описание проявлений гиперкинетического синдрома в 1854 году предложил немецкий невропатолог **Н. Hoffmann** (1854).



Научное описание симптомов гиперактивности как расстройства в 1902 году дал **британский врач G.F. Still**, полагавший, что их появление вызвано слабым *"тормозящим волеустремлением"* и *"недостаточным моральным контролем"*



Активное исследование этого синдрома началось **во второй половине XX в.**, когда благодаря **М. Laufer (1957)** и другими авторами был введён в научный оборот термин **«гиперкинетическое расстройство»**, а в качестве его наиболее вероятной причины была признана минимальная мозговая дисфункция.



Со временем более широкое распространение получил термин **«синдром дефицита внимания и гиперактивности»**.

Это связано с тем, что **гиперактивность** выступает только **как одно из проявлений** целого комплекса нарушений, а **основное нарушение** связано с **недостаточностью механизмов внимания и тормозящего контроля головного мозга**.

Проявления СДВГ могут быть распределены по трем основным группам симптомов:

- **нарушения внимания**
- **импульсивности**
- **гиперактивности**

Также значимой (хотя и не входящей в «клинические признаки») является **социальная дезадаптация**.

ПРИЧИНЫ СДВГ:

БИОЛОГИЧЕСКИЕ:

- 1. Отягощенный анамнез**
- 2. Генетические механизмы**

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:

- *Неполные семьи;*
- *Неблагополучные семьи;*
- *Конфликты внутри семьи;*
- *Различные подходы в воспитании;*
- *Продолжительная разлука с родителями;*

НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ:

*Антропогенное загрязнение окружающей человека природной среды
микроэлементы группы тяжелых металлов (свинец, мышьяк, ртуть, кадмий, никель и др.)*

ПИЩЕВЫЕ:

*Плохое или неправильное питание,
ГМО*

СОЧЕТАНИЕ ФАКТОРОВ

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СДВГ:

СДВГ обнаруживается примерно у 3% - 5 % детей

30 % - «перерастают» после 14 лет

Остальные – «приспосабливаются»

СДВГ во взрослом возрасте наблюдается у 1%

МАЛЬЧИКИ:

**ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
(непослушание, агрессия)
Встречается в 3-5 раз чаще чем у
девочек**

ДЕВОЧКИ:

НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

ОСНОВНЫЕ И СОПУСТВУЮЩИЕ
СИМПТОМЫ СДВГ

Традиционно СДВГ рассматривают в нашей стране в рамках **минимальных мозговых дисфункций**.

К ним относятся две группы состояний **по классификации МКБ-10**.

* **Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (или гиперкинетическое расстройство)** представлен в разделе **F9**: поведенческие и эмоциональные расстройства детского и подросткового возраста.

* В эту же группу минимальных мозговых дисфункций входят нарушения психологического развития (раздел F8), расстройства развития речи, расстройства формирования школьных навыков (дисграфия, дислексия, дискалькулия) и диспраксия развития или статико-локомоторная недостаточность.

КЛАССИФИКАЦИЯ СДВГ: **(американская ассоциация психиатров (1994 год))**

I. СДВГ с преобладанием дефицита внимания:

для детей до 16 лет достаточно шести симптомов, для подростков старше 16 лет и взрослых — пяти.

- не уделяет внимания деталям, допускает небрежные ошибки в учёбе, работе или при других занятиях;
- испытывает трудности с удержанием внимания на задачах или играх;
- кажется, что не слушает, когда к нему обращаются напрямую;
- не выполняет инструкции и не успевает закончить учёбу, домашние дела или рабочие обязанности из-за того, что отвлекается;
- испытывает проблемы с распорядком дня;
- избегает, не любит или неохотно выполняет задачи, требующие продолжительных умственных усилий (например, домашние задания в школе);
- теряет свои вещи (например, школьные принадлежности, карандаши, книги, деньги, ключи, документы, очки, мобильные телефоны);
- легко отвлекается;
- забывчив в повседневной деятельности.

КЛАССИФИКАЦИЯ СДВГ:
(американская ассоциация психиатров (1994 год))

II. СДВГ с преобладанием гиперактивности:

для детей до 16 лет достаточно шести симптомов, для подростков старше 16 лет и взрослых – пяти

- ёрзает на стуле, хлопает руками или ногами;
- покидает своё место за партой или рабочее место в ситуациях, когда это неуместно;
- не может спокойно играть или работать;
- активно двигается в ситуациях, когда это неуместно;
- слишком много говорит;
- отвечает до того, как вопрос завершён;
- при игре или общении не может дождаться своей очереди, часто перебивает других, вмешивается в разговоры или игры.

КЛАССИФИКАЦИЯ СДВГ:

(американская ассоциация психиатров (1994 год))

III. СДВГ смешанного типа

!!! Симптомы дефицита внимания или гиперактивности должны присутствовать регулярно не менее ШЕСТИ месяцев.

Также должны быть соблюдены следующие условия:

- несколько симптомов дефицита внимания или гиперактивности наблюдались в возрасте **до 12 лет**;
- **несколько** симптомов присутствуют **в двух** или **более** условиях (например, дома и в школе или с друзьями);
- симптомы мешают или **снижают качество учёбы** или рабочей деятельности;
- симптомы не объясняются **другими психическими расстройствами** (например, тревожным, диссоциативным или расстройством личности)

КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ СДВГ:

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ:

- **Беспокойство**
- **Отсутствие дисциплины**
- **Вспышки гнева и злости (без определенной причины)**
- **Отсутствие желания и возможности завершить задание**
 - **Трудности в подчинении выполнения правил**
 - **Чрезмерно-активная моторика**

КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ СДВГ:

Школьный возраст:

- Импульсивные реакции
- Вспышки гнева и замкнутости
- Отсутствие друзей, общения
- Развитие антисоциальных наклонностей
- Неуспеваемость или низкая успеваемость

Симптомы (частые проявления) СДВГ:

- ❖ **гиперактивность;**
- ❖ **нарушение внимания** — трудно сосредоточиться и поддерживать концентрацию внимания в течение времени, характерного возрасту, не получается абстрагироваться от воздействия различных раздражителей внешней среды;
- ❖ **лёгкие неврологические нарушения** — подергивание мышц лица, дрожание пальцев рук (тремор), непроизвольные сокращения мышц (гиперкинезы), нарушение координации движений и сухожильных рефлексов, изменение ассоциативных движений;
- ❖ **эмоциональная лабильность** — частые смены настроения, повышенная раздражительность, тревожность, чувство страха, повышенная плаксивость, беспокойство;

Симптомы (частые проявления) СДВГ:

- ❖ **нарушение восприятия** — чаще всего поражается зрительный анализатор, дети не могут обвести контуры рисунка, нарисовать предметы, различать размеры и направления, плохо ориентируются в пространстве, не могут отличить часть от целого, неправильно читают буквы, на слух плохо различают отдельные согласные звуки, неверно воспроизводят ритм;
- ❖ **повышенная импульсивность;**
- ❖ **повышенная утомляемость** (психическая и физическая);
- ❖ **нарушения речи и произношения**

Нарушения, сопутствующие СДВГ:

- ❑ **невротические привычки** — обкусывание ногтей (онихофагия), сосание большого пальца, многочисленные стереотипные движения (кивание головой, наклоны туловища, постоянное сжимание пальцев и т. п.). Всё это свидетельствует о состоянии внутреннего напряжения;
- ❑ **нарушение сна** с первых дней после рождения ребёнка. Нарушается ритм сна — сонливость днём и бодрствование ночью, в более старшем возрасте — позднее засыпание с тяжёлым подъёмом утром;
- ❑ **боязливость**;
- ❑ **повышенная психическая утомляемость**, которая проявляется как быстрая усталость и частые головные боли;
- ❑ **нарушение аппетита**;
- ❑ **навязчивые тики** — в большинстве случаев возникают на лице, но иногда на туловище и шее;
- ❑ **заикание.**

Особенности наглядно-образного мышления у детей с СДВГ:

- **трудности в выделении существенных признаков предмета (идет смешение похожих предметов);**
- **в различении предметов внутри одной группы (сапог–ботинок; жираф–верблюды; петух–цыпленок–курица);**
- **трудности в актуализации образа по слову-наименованию и в номинативной функции речи (называние образов);**
- **трудности и в пространственном и квазипространственном (понимание логико-грамматических конструкций) восприятии;**
- **трудности в зрительно-предметной памяти.**

Произвольная регуляция поведения:

- трудности с выработкой **стратегии поведения**;
- хуже усваиваются **инструкции и алгоритмы действий**;
- повышено число **импульсивных ответов и персевераций** (навязчивых повторов) **предыдущих действий**;
- **деятельность неустойчива** к побочным влияниям;
- импульсивность проявляется **в неряшливом выполнении заданий** (несмотря на усилие все делать правильно), **в несдержанности в словах**, поступках и действиях (например, выкрикивание с места, неспособность дождаться своей очереди), **в неумении проигрывать, излишней настойчивости** и отстаивании своих интересов (невзирая на требования взрослого).

Присутствие взрослого не является для детей с СДВГ сдерживающим фактором: они и при взрослых ведут себя так, как остальные дети могут вести себя только в их отсутствии.

Зато по способности переключаться с одной программы на другую, способности пользоваться опосредующими звеньями в деятельности («узелок на память») и критичности к результатам своей деятельности гиперактивные ребята не отличаются от нормотипичных сверстников.

У гиперактивных детей есть и свои личностные особенности:

- * отсутствие чувства безопасности;**
- * склонность к агрессии;**
- * нестойкость к стрессу;**
- * стремление удовлетворять свои эмоции в мире фантазии;**
- * тревожность.**

Все это, наряду со снижением внимания и познавательных функций, приводит к снижению их адаптивного потенциала.

Для детей с СДВГ типичен более низкий уровень социальной зрелости, чем бывает в их возрасте: будучи отстающими зачастую в психическом развитии от сверстников, эти дети **стремятся руководить, ведут себя агрессивно и требовательно.**

Импульсивные гиперактивные дети быстро реагируют на запрет или резкое замечание, отвечают резкостью, непослушанием. Попытки сдержать их приводят к действиям **по принципу «отпущенной пружины».**

От этого страдают не только окружающие, но и сам ребенок, который хочет выполнить обещание, но не сдерживает его.

Высшие психические функции, которые страдают при данном состоянии и недостаточно сформированы, это **функции управляющие**.

Они обеспечиваются **лобными долями**, прежде всего, передними их отделами, префронтальными структурами мозга.

Именно префронтальные структуры отвечают за управляющие функции и поведенческое торможение. Соответственно, дети с СДВГ обнаруживают **управляющую дисфункцию**.

Компоненты нарушенных управляющих функций:

- **Контроль внимания.**
- **Торможение, сдерживание, контроль импульсов.**
- **Планирование и организация.**
- **Внутренняя речь.**
- **Рабочая или оперативная память.**
- **Предвидение, прогнозирование, предусмотрительность, которая, безусловно, должна основываться на взгляде в прошлое, ретроспективной оценке прошедших событий и допущенных просчетов.**
- **Выбор приоритетов.**
- **Умение распределять время.**
- **Изменение, пересмотр планов.**
- **Отделение эмоций от реальных фактов.**

Последние исследования (использовался тест Векслера) показали, что по таким показателям, как **общая осведомленность** и **объем простых знаний**, дети с гиперактивностью не отличаются от сверстников, а вот умение **строить умозаключения**, **способность к применению социальных правил и норм**, **самостоятельность**, **долговременная слухоречевая память** у них **сформированы хуже** чем у нормотипичных детей.

Среди детей с СДВГ встречаются действительно талантливые, но и случаи задержки психического развития у данной категории детей не являются редкостью.

Самое существенное состоит в том, что интеллект детей в общем сохраняется, **но черты**, характеризующие СДВГ: **беспокойство, неусидчивость, недостаточная целенаправленность и импульсивность поступков, повышенная возбудимость**, – часто сочетаются с трудностями в приобретении **учебных навыков** (чтение, счет, письмо), что ведет к выраженной школьной дезадаптации.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ
И МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИОННО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
С УЧАЩИМИСЯ С СДВГ

Правило 30%:
Расселл Баркли,
ведущий специалист по СДВГ в мире

Воля, организованность и ответственность
у детей с СДВГ соответствуют возрасту,
который на 30% меньше их реального
возраста.

Основные проблемы ребенка с СДВГ в школе:

- Избыточная подвижность.
- Неспособность концентрироваться на содержании урока.
- Неприемлемая реакция на отвлекающие факторы.
- Неспособность контролировать эмоции.
- Отвлекаемость.
- Неспособность самостоятельно выстроить и выполнить программу действий.
- Трудности с подготовкой к контрольным и экзаменам.
- Трудности при соблюдении временных ограничений.

Проблема идентифицируется школой как моральный дефект

- Несобранность.
- Лень.
- Невоспитанность.
- Неумение себя вести.
- Хамство.
- Распущенность.
- Педагогическая запущенность.

Многие учителя считают СДВГ обучение надуманным, «модным» диагнозом.

Замкнутый круг проблем:



Последствия:

**При отсутствии помощи –
школьная и социальная дезадаптация.**

**При правильно и своевременно оказанной
помощи дети с СДВГ вырастают благополучными
и социализированными взрослыми.**

Как помочь ребенку с СДВГ в школе?

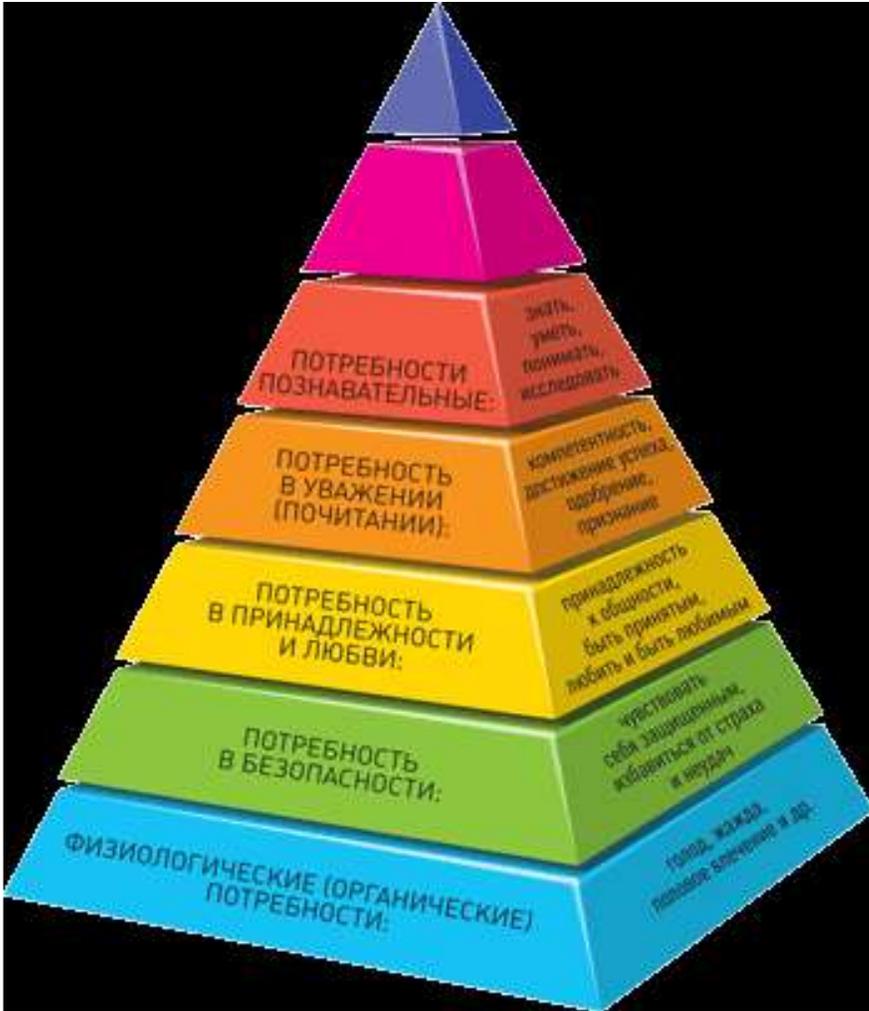
- ✓ **Повышаем мотивацию.**
- ✓ **Боремся с хаосом.**
- ✓ **Берем под контроль избыточную активность.**
- ✓ **Удерживаем внимание.**
- ✓ **Помогаем с социализацией.**

Мотивация

У детей с СДВГ ослаблены механизмы мотивации и воли.

Мотивация снижается, если деятельность препятствует удовлетворению базовых потребностей:

- Физиологических потребностей.
- Потребности в безопасности.
- Потребности в принадлежности и любви.
- Потребности в уважении.
- Потребности в самоактуализации.



Эмоции и мотивация

- ❖ **Эмоциональность учебного материала.**
- ❖ **Шутки, необычные уроки, новизна.**
- ❖ **Яркая речь, живые примеры.**
- ❖ **Интерактивность.**
- ❖ **Положительные эмоции.**
- ❖ **«Зачем мне это?» - стоит один раз серьезно обсудить.**
- ❖ **Дополнительная мотивация: конкурсы, призы, бонусы, игры.**
- ❖ **Символическая экономика.**

Устраняем помехи

- **Нормальный сон.**
- **Посильное количество заданий.**
- **Нормализация самочувствия.**
- **Здоровое питание.**
- **Отдых.**
- **Обеспечиваем физическую и психическую безопасность.**
- **Исключаем насилие.**
- **Повышаем уверенность в собственных силах.**
- **Обучаем навыкам самоорганизации.**
- **Изменяем отношение к ошибкам (ошибка – помощник).**
- **Изменяем отношение к оценкам.**
- **Обеспечиваем «островок безопасности».**
- **Обсуждаем правила поведения и их смысл.**

Организация

➤ Необходимость систематизации:

- Таблицы списки, напоминания, алгоритмы.
- Помощь с составлением алгоритмов, распорядка дня.
- Планирование дня и урока, отсутствие резких перемен.

➤ Четкие правила и понятные ожидания.

➤ Меньше работ с ограничением по времени (без паники).

➤ Постоянная обратная связь и контроль – без откладывания на потом.

➤ Объявляю, что скажу – говорю – записываю – подвожу итоги.

➤ Таймеры, звуковые сигналы.

➤ Помощь с самоорганизацией:

- Запасные ручки, карандаши.
- Возможность пользоваться электронной книгой.
- Возможность сдавать тексты в печатном виде по почте.
- Запасной канал сообщения домашних заданий.

ПОЭТАПНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С СДВГ В КОЛЛЕКТИВНУЮ РАБОТУ:

1 ЭТАП - Начинать с индивидуальной работы.

2 ЭТАП - Привлекать ребёнка к играм в малых подгруппах.

3 ЭТАП - Переходить к коллективным играм.

!!!Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ ФУНКЦИЙ **У ДЕТЕЙ С СДВГ:**

1 ЭТАП - Подбор упражнений и игр, способствующих **развитию только одной функции**. Например, игры, направленные на развитие внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия.

2 ЭТАП - Использование игр, которые помогут ребёнку приобрести **навыки контроля двигательной активности**.

3 ЭТАП - Подбор игр **на тренировку сразу двух функций**.

4 ЭТАП - Переход к более сложным формам работы **по одновременной отработке (в одной игре) всех 3-х функций** (внимание, контроль импульсивности и гиперактивности).

Место ученика в классе: прямо перед учителем

Типы рабочих мест:



Две парты в передней части
класса, по одной на разных рядах



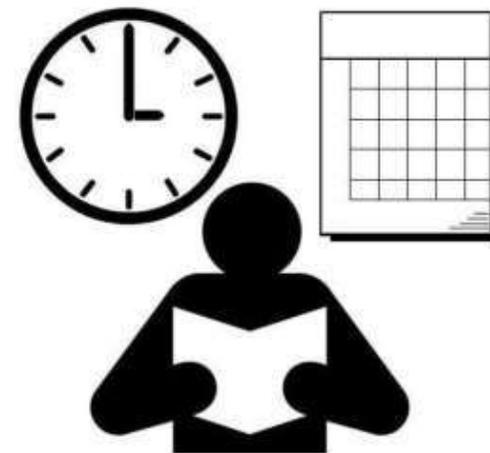
«Стоячая
парта»



Отдельный
кабинет

Принципы организации образовательной среды:

1. **Наглядное воплощение** на стене или на парте основных правил поведения.
2. Четкое **подробное расписание** занятий и однозначно сформулированных требований и ожиданий.
3. **Внешние знаки, подсказки и сигналы**, направляющие поведение: пиктограммы («будь внимателен», «работай») – и тогда учитель в случае необходимости может указать ученику на символическую картинку
4. **Дополнительные карточки** (напоминания и подсказки), что от них требуется и какого поведения учитель то них ожидает.
5. **Таблички** (просьба о помощи).
6. **Предметы для снижения уровня активности.**



Планы и алгоритмы

Как выполнить большое задание?

План доклада:

- Прочитать книгу с четверга по воскресенье (8 страниц в день).
- Написать план доклада по книге в понедельник.
- Написать черновик доклада ко вторнику.
- Отредактировать черновик в среду и т. п.

Цели

- Выставлять цели.**
- Соотносить цели с возрастом и симптоматикой.**
- Отслеживать продвижение к цели.**
- Применять символическую экономику (вознаграждение за каждый раз, когда ребенок выполнил требование, возможность обменять накопленные бонусы на какой-то приз).**

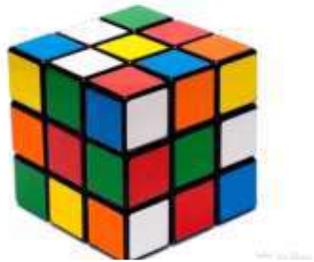
Саморегуляция и контроль:

Работа над инструкцией:

1. Вставь пропущенные буквы.
2. Спиши текст.
3. Подчеркни сказуемые.
4. Напиши над словами части речи.



Предметы для снижения уровня активности
(кубик-рубик, подушка для сидения балансирующая, мягкий мячик, чётки - болтухи, «змейки»)



Таймер

- За сколько минут ты это сделаешь?
- Ставим таймер.
- Внутренняя мотивация
(справиться за обозначенное время).
- Появление чувства времени.



Внимание и память

- Повторение указаний.
- Постоянный визуальный контакт.
- Место в классе.
- Дублирование звуковой информации визуальной.
- Не просто слушать, а:
 - записывать вопросы;
 - конспектировать по правилам;
 - искать ответы на вопросы.
- Разрешение рисовать, вертеть в руках предметы.
- Упрощение указаний.
- Деление длинных заданий на несколько коротких.

Дисциплина

- Скрытые напоминания вместо громких обращений.
- Исключить перевозбуждение.
- Четкие границы и последовательность.
- Без силовых противостояний.
- Без долгих дискуссий.
- Не более трех просьб или напоминаний.
- Четкие, предсказуемые, справедливые последствия.
- Возможность отдушины:
 - выход из класса;
 - договоренность с психологом.
- Физзарядка, разминка, возможность встать и ходить по классу.
- Четкие алгоритмы профессиональной реакции в чрезвычайных ситуациях.

Отношения в классе

❖ Помощь в самоосознании:

- «Как по-твоему, почему она расстроилась?»
- «Как ты считаешь, что ты сейчас сделал?»

❖ Ясные ожидания.

❖ Помощь в социальной ориентации, обучение взаимодействию:

- «Прежде чем ты расскажешь свою историю, послушай сначала чужую»;
- «Посмотри на другого, когда он говорит».

❖ Особое внимание – это норма. Это надо объяснить классу.

Успешность

- Творческие работы.
- Альтернативные формы проверки знаний.
- Обучение конспектированию.
- Обучение мнемотехнике.
- Ситуация успеха, подчеркивание успеха.
- Похвала.
- Качество домашних заданий, а не количество.
- Тетрадь связи между домом и школой.
- Самоотчет и самоконтроль.
- «Островки безопасности».

Полезные возможности в классе

- Подушка на стул, кресло-мешок.
- Противошумные наушники для письменных работ или возможность слушать музыку в наушниках.
- Картонная выгородка на контрольных работах.
- Возможность вертеть в руках мячик/игрушку или рисовать, когда слушает педагога, учеников.
- Зона чилл-аута (зона для релаксации).
- Специальные поручения/ возможность постоять, пройтись или выйти.
- Возможность сидеть впереди или рядом с прилежными учениками.

Эмоции

Правила:

- Признаем чувства и говорим о них прямо.
- Контролируем свой уровень раздражения – не дойти до точки невозврата.
- Берем тайм-ауты.
- Ищем приемлемые способы выразить гнев.

Понятные правила и ожидания

- Что значит «хорошо себя вести»?
- Что значит «работать на уроке»?
- В каких случаях ставится оценка за работу на уроке?
- За что можно получить 4, 10?
- Чего нельзя делать и почему?

Как разговаривать с родителями о проблемах ребенка с СДВГ

- Обсуждаем проблемы, а не диагноз ребенка.
- Выражаем понимание.
- Выражаем готовность идти навстречу.
- Выслушиваем внимательно.
- Задаем уточняющие вопросы.
- Конкретизируем проблемы.
- Не забываем сказать о ребенке хорошее.
- Отказываемся от оценочных суждений (факты, а не их оценка).
- Создаем план.
- Ставим долгосрочные и краткосрочные цели.
- Договариваемся о способах их достижения.
- Договариваемся о частоте и форме связи.

Долгосрочные цели и задачи

- Ребенок в состоянии следовать расписанию и выполнять необходимые организационные процедуры на уроке.
- Спокоен, предсказуем, уважителен в отношениях со взрослыми и детьми.
- Эмоционально стабилен, физически безопасен для себя и окружающих.
- Справляется с программой.
- Не менее 80% урочного времени занят делом.
- Выполняет правила.

Краткосрочные цели и задачи

- Научиться не выкрикивать с места.
- Научиться поднимать руку.
- На обиды реагировать словами.
- Записывать домашнее задание на каждом уроке.

Что делает учитель

- Договор с ребенком.
- Секретные знаки, когда ребенок отвлекается.
- Возможность тайм-аута, не связанная с наказанием.
- Игнорирование мелких нарушений.
- Похвала за выполнение договора («поймайте его в тот момент, когда он хороший»).
- Заполнение карточек ежедневной отчетности.
- Альтернативный канал домашних заданий.

Что делают родители

- Обсуждают с ребенком школьную жизнь и анализируют успехи и неудачи.
- Корректируют план по мере его выполнения, отслеживают трудности.
- Анализируют карточки отчета и включают их в домашнюю систему поощрения.
- Обсуждают альтернативные варианты выразить свой гнев.
- Выясняют домашнее задание и обеспечивают его выполнение.

Выводы

Основные характеристики адаптированной образовательной среды к потребностям ребенка с СДВГ:

- ✓ Среда должна быть **позитивной**, то есть не оказывающей негативного влияния на ребенка, не провоцирующей его на неадекватные и асоциальные действия;
- ✓ Среда должна быть максимально свободна от «соблазнов» и **отвлекающих стимулов**.
- ✓ Среда должна быть **четко структурирована**, направлять поведение ребенка в надлежащее русло и помогать ему в организации деятельности.
- ✓ Среда должна устанавливать для ребенка четкие и прочные рамки, которые **сдерживают поведение** ребенка в границах дозволенного.
- ✓ Среда должна быть **понятной** и **предсказуемой** для ребенка, она должна функционировать согласно четким правилам.



Основные характеристики адаптированной образовательной среды к потребностям ребенка с СДВГ:

- ✓ В среде должны присутствовать **четкие указательные знаки**, напоминающие ребенку **о необходимом поведении**.
- ✓ Среда должна включать в себя вспомогательную систему **наблюдения за временем**, которая помогает ребенку организовывать свои действия в определенных временных рамках.
- ✓ Все, что важно, должно быть **максимально интересным** – таким образом среда будет способствовать уменьшению проблем с невнимательностью.
- ✓ В такой среде **желательное поведение** должно **поддерживаться** незамедлительными, частыми и значимыми для ребенка **поощрениями**, а **проблемное** – к **порицанию**.
- ✓ В среде должно отводиться время (и пространство) на то, чтобы ребенок наслаждался свободой, «выпускал пар», проявлял свою **потребность в двигательной активности** и т.п.



РЕГУЛИРОВАНИЕ ОЖИДАНИЙ:



**положительные
изменения наступят,
не так быстро, как
хотелось бы**



**улучшение состояния ребёнка
зависит не только от
специального лечения и
коррекции, но и от спокойного
и последовательного
отношения к нему самому**

ПРИЛОЖЕНИЯ

Помощь педагогу в обучении детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности:

В первую очередь, следует организовать рабочее место таким образом, чтобы ребенок как можно меньше отвлекался.

1. Посадите ребенка **впереди** или **в центре класса** (группы), подальше от того, что может его отвлечь.
2. Посадите его возле ребенка, который может служить **положительным образцом** для подражания.
3. Используйте как можно **больше наглядных средств обучения**.
4. Если ребенок теряет внимание и начинает мешать, **займите его** (дайте ему прочитать вслух (повторить) часть учебного параграфа или условие задачи).

Помощь педагогу в обучении детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности:

5. Если ребенок отвлекается, незаметно для других подайте ему **знак вернуться** к заданию или просто подойдите к нему и дотроньтесь до плеча, дав понять, что он неправильно себя ведет, не ругаясь и не крича при этом.
6. **Поощряйте стремление к учебе** (доска лучших учеников дня, недели, месяца).
7. Создайте **список правил**, которые ученики должны выполнять. Сформулируйте список в позитивной форме: **что надо делать, а не то, чего делать не следует**. Удостоверьтесь, что дети знают, какого поведения от них ожидают.

Помощь педагогу в обучении детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности:

8. Сообщайте родителям не только об отрицательных **сторонах ребенка**, но о **положительных**.
9. Сократите **количество экзаменов и проверочных работ, ограниченных во времени**. Подобные экзамены не имеют большой образовательной ценности и не позволяют многим детям с СДВГ продемонстрировать свои знания.
10. Всегда **записывайте на доске указания по выполнению заданий**. Оставляйте указания на доске **до окончания занятий**. Есть ученики, которые не могут самостоятельно записать или запомнить устные указания.

Помощь педагогу в обучении детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности:

11. Позволяйте себе шутить, быть оригинальными. Это может разрядить обстановку.

12. Если одноклассники не уважают ребенка с СДВГ и посмеиваются над ним, давайте ему **важные задания в присутствии других детей и объясните насколько важно выполнить его хорошо. Это повысит самооценку и ответственность.**

13. Организуйте творческие уроки, где ребенок с СДВГ может **показать свои творческие способности.**

Примерный комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения:

1. Растяжка.

- ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле;
- выполнить 3--4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание;
- затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться;
- проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога);
- по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или «размять» икры ног и т. д.

Примерный комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения:

2. 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.**

Примерный комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения:

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. — сидя на полу; сидя на стуле с зафиксированной спиной.

- Голова фиксирована.**
- Глаза смотрят прямо перед собой.**
- Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.**

4. Упражнение для развития мелкой моторики рук. «Ухо—нос».

И.п. — сидя на полу; стоя возле стены с опорой.

- Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо.**
- Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».**

Примерный комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения:

5. Функциональное упражнение «Чайничек с крышечкой».

- На чайничке — крышечка (левая рука складывается в кулак, правая — ладонью делает круговые движения над кулаком).
- На крышечке — шишечка (вертикальные движения кулаками).
- В шишечке—дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).
- Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).
- Пар идет с дырочки,
- Дырочка в шишечке, (пальцы делают «колечки»).
- Шишечка на крышечке, (вертикальные движения кулаками).
- Крышечка на чайничке (правая рука в кулаке, левая – круговые движения над кулаком)

Примерный комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения:

6. Когнитивное упражнение «Движение».

Цель: формирование двигательной памяти.

- Руки вверх
- Руки в стороны
- Руки на пояс
- Руки вверх - хлопок над головой - прыжок
- Руки в стороны - хлопок перед собой - встать на носки
- Руки за спину - хлопок за собой – присесть и т.д

Примерный комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения:

7. Релаксация «Шарик».

Цель: расслабление мышц живота.

- Представь, что ты надуваешь воздушный шар.
- Положи руку на живот.
- Надувай живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение - неприятно!
- Сделай спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимай.
- Вдох — пауза, выдох — пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими.
- Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко...»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ С СДВГ:

- ❖ В своих отношениях с ребёнком поддерживайте **позитивную установку**. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
- ❖ Избегайте повторения слов **«нет» и «нельзя»**.
- ❖ Говорите **сдержанно**, спокойно, мягко.
- ❖ Давайте ребёнку **только одно задание** на определённый отрезок времени, чтобы он **мог его завершить**.
- ❖ Для подкрепления устных инструкций используйте **зрительную стимуляцию**.
- ❖ **Поощряйте** ребёнка за все виды деятельности, **требующие концентрации внимания** (например, раскрашивание, чтение).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ С СДВГ

- ❖ Поддерживайте дома **чёткий распорядок дня**. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
- ❖ Избегайте по возможности **скопления людей**. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
- ❖ Во время игр **ограничивайте** ребёнка лишь **одним партнёром**. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
- ❖ Оберегайте ребёнка от **утомления**, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и **нарастанию гиперактивности**.
- ❖ Давайте ребёнку возможность **расходовать избыточную энергию**. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
- ❖ Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но **может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер**.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ УТИХОМИТЬ «РАЗБУШЕВАВШЕГОСЯ» РЕБЕНКА:

- 1. Договоритесь с ребенком, что как только вы нажмёте ему на нос, он сразу “выключится”. Нажимайте на нос как кнопку на пульте и говорите: “уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)”. Пусть ребёнок выполняет команды.**
- 2. Предложите ребёнку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребёнком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.**
- 3. Предложите ребёнку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вдох и ныряет на глубину. Киты можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.**
- 4. Попросите ребёнка закрыть глаза и сидеть неподвижно, ожидая определённого сигнала. Например, когда третий раз прозвенит колокольчик. Или попросите ребёнка что-то сделать с закрытыми глазами (поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).**

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ УТИХОМИТЬ «РАЗБУШЕВАВШЕГОСЯ» РЕБЕНКА:

5. Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за верёвочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.
6. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребёнку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребёнком.
7. Лучше ещё крохой приучить ребёнка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия, крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.
8. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребёнку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадёт, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).
9. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребёнка. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения (Например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву "А").

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!