

СДВГ, практические рекомендации воспитателям и родителям гиперактивного ребенка

СДВГ – это одна из форм проявления минимально-мозговой дисфункции (ММД), то есть очень легкой недостаточности мозга, который проявляется в дефиците определенных структур и нарушении созревания более высших этажей мозговой деятельности. ММД относят к категории функциональных нарушений, обратимых и нормализуемых по мере роста и созревания мозга. ММД не является медицинским диагнозом в прямом смысле этого слова, скорее это констатация факта наличия легких нарушений в работе мозга, причину и суть которых еще предстоит выяснить для того, чтобы начать лечение. Дети с реактивным типом ММД называют – гиперактивными.



Выделяют 3 вида этого нарушения:

- синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность;
- синдром дефицита внимания без гиперактивности;
- синдром гиперактивности без дефицита внимания.

Чаще всего встречается первый вид – сочетание гиперактивности и невнимательности.

В основе СДВГ лежит нарушение коры и подкорковых структур и характеризуется триадой признаков: гиперактивность, дефицит внимания, импульсивность.

Гиперактивность, или чрезмерная двигательная расторможенность, является проявлением утомления. Утомление у ребенка идет не так, как у взрослого, который контролирует это состояние и вовремя отдохнет, а в перевозбуждении (хаотическом подкорковом возбуждении), слабом его контроле.

Дефицит активного внимания – неспособность удерживать внимание на чем-либо в течение определенного отрезка времени. Это произвольное внимание организуется лобными долями. Для него нужна мотивация, понимание необходимости сосредоточиться, то есть, достаточная зрелость личности.

Импульсивность – неспособность притормозить свои непосредственные побуждения. Такие дети часто действуют, не подумав, не умеют подчиняться правилам, ждать. У них часто меняется настроение.

Ребенок с СДВГ – какой он?

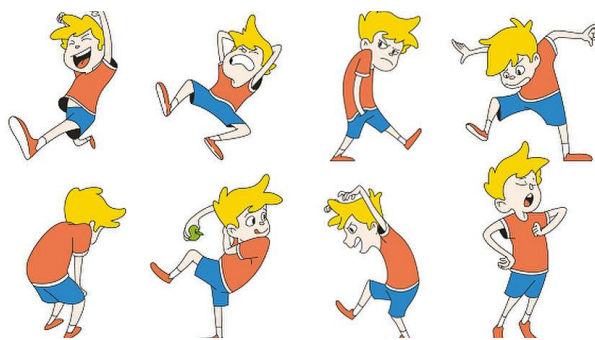
- *Невнимательный*
 - С трудом удерживает внимание во время выполнения школьных заданий и во время игр
 - Часто допускает ошибки из-за небрежности
 - Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь
 - Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца
 - Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания

- Избегает, очень не любит задания, требующие длительного сохранения умственного напряжения.

- Часто теряет свои вещи

- Легко отвлекается на посторонние стимулы

- Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях



• *Гиперактивный*

- Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теревит в руках и т.п.

- Часто встает со своего места на уроках или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте

- Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегаёт, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д.

- Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо на досуге.

- Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор».

- Часто бывает болтливым

• *Импульсивный*

- Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца.

- Обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях

- Часто на уроке не может дождаться, пока его спросит учитель и выкрикивает с места.

- Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы.

*Если вы наблюдаете у ребенка 5 и более признаков невнимательности из перечисленных выше и 5 и более признаков гиперактивности и импульсивности, причем они устойчивы во времени (сохраняются на протяжении как минимум 6 месяцев) и в ситуации (то есть проявляются и в детском саду, и дома), то с большой долей вероятности можно говорить о наличии у этого ребенка СДВГ. А значит, для успешного обучения и развития он требует **ОСОБОГО** подхода с Вашей стороны!*

Рекомендации педагогам и родителям ребенка с СДВГ

Прежде всего, помните, гиперактивность ребенка с СДВГ – не поведенческая проблема, и не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями или убеждением: наказания, замечания, окрики не приведут к улучшению поведения такого ребенка, а скорее ухудшат его.

Рекомендации родителям:

— проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.
- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей; во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных друзей.

— помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;



— придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;

— не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;

— чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

— составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ; постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

— не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

— помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

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

— вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы, наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий, запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры; прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное

отправление в постель); холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»; внеочередное дежурство по кухне и т.д.

— давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить

— поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение)

— давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

— старайтесь не давать ребенку дополнительных умственных нагрузок, в начальных классах не рекомендуется посещение художественной, музыкальной школ, различных кружков, рекомендуется, наоборот, посещение спортивных секций, особенно детям с СДВГ полезна гимнастика и плавание.

— поговорите с гиперактивным ребенком о его проблемах и научите с ними справляться.

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

Рекомендации педагогам:

— ознакомьтесь с информацией о природе и проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности этих проявлений во время пребывания ребенка в детском саду;

— старайтесь работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, посадите такого ребенка ближе к себе, старайтесь держать его всегда «в поле зрения»;

— в течении дня как можно чаще устраивайте физкультминутки;

— не разрешайте гиперактивному ребенку много сидеть на одном месте, через каждые 15 - 20 минут у него должна быть смена деятельности;

— предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения. Выполняя задание, гиперактивные дети часто не понимают, что и как они делают. Не ждите, пока деятельность ребенка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу;

— направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: подготовиться к занятию, раздать тетради, полить цветы и т.д., пусть больше такой ребенок будет что-то делать своими руками;

— 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.

— избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку с СДВГ;

— давайте задания в соответствии со способностями ребенка;



- большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них;
- инструкции для ребенка с СДВГ должны быть доступными и понятными, что бы он мог удержать их в памяти и внимании, только одно-два действия;
- создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в группе по некоторым областям знаний;
- научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;



- когда ребенок отвлекся необходимо подойти к нему и, говоря задание, легко коснуться его плеча или руки, при постоянном применении этого приема Вы можете выработать у ребенка рефлекс сосредоточения внимания.
- старайтесь игнорировать негативные поступки и поощрять позитивные;
- если Вы видите, что ребенок сильно устал и не воспринимает информацию – не призывайте его «проснуться», наоборот позвольте немного отдохнуть, а потом повторите ему задание индивидуально;
- обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;
- регулируйте его взаимоотношения с другими детьми.
- объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро, как хотелось бы;
- объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.
- придерживайтесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребенка. Дети с СДВГ более других нуждаются в похвале.

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

