

## ПАМЯТКА

### педагогам и родителям по взаимодействию с учащимися с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

СДВГ – синдром дефицита внимания с гиперактивностью. СДВГ встречается примерно у 15% младших школьников.

#### РЕБЕНОК С СДВГ – КАКОЙ ОН?

- **Невнимательный**
  - ✓ С трудом удерживает внимание во время выполнения школьных заданий и во время игр
  - ✓ Часто допускает ошибки из-за невнимательности
  - ✓ 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 тербит 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: бегаем, 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 школе, 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!*

## **ЧТО ТАКОЕ СДВГ И ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ?** **(краткая теоретическая справка)**

Диагноз СДВГ ставит врач. По сути, данный синдром представляет собой проявление ММД – минимальной мозговой дисфункции, то есть очень незначительного нарушения в деятельности центральной нервной системы. О причинах появления подобных нарушений пока не существует единого мнения, однако уже доказано, что самой распространенной *причиной появления ММД* является родовая микротравма шейных отделов позвоночника, которая часто своевременно не диагностируется. На созревании мозга ребенка могут сказаться и многие другие факторы – длительная нехватка кислорода у ребенка (например, из-за обвития пуповины во время родов), травмы головы во время родов или в раннем детстве, токсическое поражение плода во время беременности (курение, принятие алкоголя, наркотиков матерью, работа на вредных производствах и т.п.) и другие.

Основными *признаками СДВГ* являются невнимательность, гиперактивность и импульсивность (которые подробно описаны в предыдущем разделе). Эти особенности поведения ребенка имеют физиологическую основу, поэтому ребенок не может с помощью волевой регуляции корректировать собственное поведение или же это дается ему (под давлением педагогов, родителей) с большим трудом, часто за счет подрыва здоровья.

*Особенностью умственной деятельности* таких детей является цикличность: дети могут продуктивно работать 5- 15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок отвлекается и не реагирует на учителя, не воспринимает информацию. В связи с этим у таких детей бывают довольно специфичные пробелы в знаниях

Для поддержания умственной активности гиперактивному ребенку необходима двигательная стимуляция, то есть ему необходимо двигаться (крутиться, вертеться, тереть что-то в руках) для того, чтобы лучше воспринимать информацию.

*Детей с СДВГ характеризует* высокая утомляемость, особенно интеллектуальная (физическое утомление может, вообще, отсутствовать); низкая работоспособность; сниженные возможности саморегуляции; трудности перехода информации из кратковременной в долговременную память; трудности при оперировании большим объемом информации.

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью можно обнаружить уже **в дошкольном возрасте**, однако в этот период они обычно не сказываются отрицательно на развитии ребенка, так как те же проблемы есть у большинства дошкольников. Однако у детей с СДВГ симптомы сохраняются тогда, когда он идет в школу, часто мешая учебной успешности.

*СДВГ является легким поражением нервной системы, поэтому при адекватном подходе к такому ребенку он, скорее всего, будет вполне успешен в обучении (часто среди таких детей встречаются и одаренные), а к 4-6 классу проявления синдрома практически исчезнут (во взрослом возрасте диагноз СДВГ уже не ставится).*

## РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ И РОДИТЕЛЯМ УЧАЩЕГОСЯ 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.
- 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;
- 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.

## Рекомендации учителям:

- ознакомьтесь с информацией о природе и проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности этих проявлений во время пребывания ребенка в школе;
- старайтесь работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка — первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду;
- не забывайте включать в урок физкультминутки;
- разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса или выходить в коридор;
- 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: вымыть доску, раздать тетради и т.д.
- спокойнее относитесь к движениям ребенка (он может терять 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 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;
- для улучшения организации учебной деятельности ребенка используйте простые средства — планы занятий в виде пиктограмм, списки, графики, часы со звонком;
- создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;
- научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;
- когда ребенок отвлекся на уроке, подойдите к нему, говоря задание, легко коснитесь 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;
- старайтесь освободить ребенка от всякой второстепенной работы. Взрослые могут провести поля, отметить точкой место, откуда надо начинать писать и т.п. Бывает, ребенок старательно отсчитывает клеточки, которые надо отступить, и в этих поисках, многократно ошибаясь, так устает, что, найдя нужное место, работать уже не в состоянии;
- обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;
- регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками;
- 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.*

Подготовила Волосникова Ильяна Раисовна,  
педагог-психолог, учитель-дефектолог МБОУ СШ №31