

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

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 только 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 три вида этого нарушения:

- СДВГ с преобладанием дефицита внимания; (признаки гиперактивности/импульсивности незначительны)
- СДВГ с преобладанием гиперактивности; (при этом признаки невнимательности незначительны)
- смешанный вариант. (при котором проявляются и симптомы дефицита внимания и гиперактивности/импульсивности)

Ребенок с СДВГ - какой он?

Невнимательный

- С трудом удерживает внимание во время выполнения заданий
- 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
- Легко отвлекается на посторонние стимулы
- Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях

Гиперактивный

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

- 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
- Находится в постоянном движении
- Часто бывает болтливым

Импульсивный

- Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца
- Не может дождаться, пока его спросят и выкрикивает с места
- Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы

Рекомендации педагогам 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.

— 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;

— 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, раздать карандаши и т.д., давайте возможность ребенку делать что-то своими руками;

— 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 ребенку с СДВГ;
- создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в группе по некоторым областям знаний;
- большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них;
- инструкции для ребенка с СДВГ должны быть доступными и понятными, чтобы он мог удержать их в памяти и внимании, только одно-два действия;
- 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.
- 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;
- учите доводить дело до конца «Правило одной игры», не начинаем новую игру, не убрав старую.
- 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;
- придерживайтесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребенка. Дети с СДВГ более других нуждаются в похвале.

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

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Обведите кружком цифры напротив тех высказываний,
с которыми Вы согласны.

Мой ребёнок

- Очень подвижен, много бегают, постоянно вертятся.....1
- Спит намного меньше, чем другие дети.....2
- Очень говорлив.....3
- Не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-то.....4
- С трудом дожидается своей очереди (в играх, в магазинах)5
- Начинает отвечать, не дослушав вопроса, или, наоборот, задав вопрос,
не слушает ответа.....6
- Часто мешает другим, вмешивается в разговоры взрослых.....7
- Не может спокойно дожидаться вознаграждения (Если, например, обещали
ему что - то купить).....8
- Часто не слышит, когда к нему обращаются.....9
- Легко отвлекается, когда ему читают книгу.....10
- Часто не доводит начатое дело (игру, задание).....11
- Избегает занятий, где требуется длительное сосредоточение.....12

Сделать заключение о наличии у ребенка диагноза СДВГ (гиперактивности)

**можно, если в течение полугода и в детском учреждении, и дома
наблюдаются не менее семи симптомов из перечисленных.**

**Помните, диагноз СДВГ ставиться не раньше 5 - 6 летнего возраста, в
основном в младших классах. Так что если ваш ребенок младше этого
возраста - для него подобные проявления нормальны, и являются
проявлением высокой двигательной активности.**

Гимнастика для малышей (йоговская)

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики: «Ту-ту-у-у-у-у».
2. Останавливаются, встают в круг.
3. «Заводят будильник» - сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: «Джик-джик-джик».
4. «Будильник зазвонил: «З-з-з». Мы его остановим – дети слегка ударяют ладошкой по голове.
5. «Лепим личико» - проводят руками по краю лица.
6. «Лепят волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни волос.
7. «Лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям.
8. «Лепят глазки»- трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.
9. «Лепят носик» - проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
10. «Лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.
11. «Лепят подбородок» - поглаживают подбородок.
12. «Рисуют носиком солнышко» - крутят головой, рисуют носиком лучики – выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик-жжик-жжик».
13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

Упражнения и игры

1. Игры на разное действие для рук:

- барабаны
- одна рука гладит живот, вторая по голове (далее руки меняются)
- одна рука рисует ○, вторая □
- пальцы делают разное (меняются)

2. Упражнение «Пружинка»

Помогает успокоить ребенка. Подходит всем: детям и взрослым.

Говорим ребенку «пружинка», ребенок очень сильно напрягается, далее выдыхает и расслабляется (повторять несколько раз).

3. Упражнение «Говори»

Развивает умение «тормозить».

Задаем ребенку вопрос, ответить ребенок должен не сразу, после условного сигнала, слова «говори».

Например: «Что желтое светит на небе?» ... пауза... «Говори» ... ребенок отвечает.

Постепенно паузы делаем дольше, далее включаем сложные цепочки.

Например: «Какого цвета морковь?» ... пауза ... «Твори» ... пауза ... «Говори»... ответ ребенка.

Когда ребенок будет с легкостью выполнять условия игры, слово «говори» можно заменить на жест (дотронуться до уха, хлопок и т.д.).

Важно! Играть обратно. Дети задают вопросы воспитателю.

Играть можно со всей группой.

4. «Расписание дня»

Развивает умение планировать, знание времени.

Завести часы, на которых будет отмечено в какое время дети «Всегда» кушают, «Всегда» играют. Важно выставить четкие правила для ребенка: нельзя ВСЕГДА, можно ВСЕГДА.

5. Учим плавному переключению внимания.

На прогулке: «Найдите сначала 10 желтых листьев, а потом 5 красных»

«Найдите 10 синих машин, а потом 4 красных»

Задания можно подготовить заранее и связать с тематикой недели. Подойдет для всей группы.

6. *«Внимание-рисуи» для развития внимания и памяти*

Показываем ребенку в течении нескольких секунд несложный рисунок. Затем рисунок убирают, ребенок рисует его по памяти.

7. *«Игрушку рассмотри , а потом ее опиши»*

Развивает память и внимание.

Даем рассмотреть и потрогать ребенку игрушку, убираем и просим описать какая она была.

8. *Для развития внимания и памяти*

- «Корректирующая проба»

- «Лабиринты»

- «Соедини по порядку»

9. *«Незнайка»*

Для преодоления застенчивости.

Ребенку предлагается играть роль Незнайки. В ответ на любой вопрос, который ему задает воспитатель, он должен сделать удивленное лицо, пожать плечами и сказать «Не знаю..»

10. *Преодоление застенчивости*

- Ребенок должен представить себя зайцем, который боится волка, изобразить испуг.

- Ребенок изображает злого и голодного волка.

- Ребенок должен представить, как его угостили вкусной конфетой, и показать, как он разворачивает, берет в рот и медленно раскусывает ее.

Изображает удовольствие.

11. *Нормализация мышечного тонуса.*

- «Снеговик» ребенку предлагается представить себя только что слепленным снеговиком - тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег.

Выходит солнышко и снеговик тает (повисает голова, опускаются плечи, расслабляются руки). В конце упражнения ребенок мягко падает на пол , расслабленный представляя что он лужица.

- «Лодочка» ребенок ложится на спину, вытягивает руки. Одновременно поднимает голову, прямые ноги и руки. Поза держится максимально долго. Затем аналогично лежа на животе.

12. Упражнения на пространственную ориентацию

- Ребенок прыгает на двух ногах вперед, назад, влево, вправо.
- «Найди клад» в группе спрятана игрушка. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды: «Два шага вперед, один направо и т.д.»
- Ребенок берет в руки мяч, по команде перемещает его вверх, вниз, кладет перед собой, справа и слева от себя. Кладет его на, за, под стол.

13. «Съедобное – несъедобное» развитие произвольности.

14. «Море волнуется» развитие произвольности.

15. «Летает - не летает» развитие произвольности.

Литература

1. Александрова Э.М., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста: Учебно-метод. пособие. Ч. 1 — М., 2001
2. Арцишевская И.Л. Работа с гиперактивными детьми в детском саду.- М.,2016
3. Брызгунов ИЛ., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. — М., 2001
4. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми. — М.,2004.