



Рекомендации родителям и педагогам по взаимодействию и коррекции детей с СДВГ

СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности. Данный диагноз ставит врач-невролог, на основании 3-х функциональных нарушений, которые наблюдаются во всех сферах жизни ребенка (семья, садик, двор, секции), не менее полугода:

- 1. Нарушения внимания** – ребенок быстро утомляется, сложно концентрируется, легко отвлекается, имеет по тестовым показателям низкий объем и устойчивость внимания, наблюдаются сложности распределения и переключения внимания.
- 2. «Гиперактивность»** - данный показатель характеризует энергетический потенциал организма, как правило, при его нарушении наблюдается повышенная двигательная активность, моторное перевозбуждение, телесное напряжение (это может проявляться и в крупной, и в мелкой моторике). Однако, нарушения энергетического блока головного мозга, не означают, что теперь у ребенка неиссякаемая энергия, и он может работать как вечный двигатель, законы распределения энергетического тонуса будут действовать и тут, только это будет не отлаженный механизм, а работающий со сбоями: внешнее моторное перевозбуждение характеризуется сложностью целенаправленной активности и резкой утомляемостью. То есть сбой энергии всегда является двумя сторонами одной медали: то он резко «вспыхнул», то так же резко «погас». В этом и заключается объединение симптомов гиперактивности и дефицита внимания в единый синдром.

3. Импульсивность – это третий показатель, который можно наблюдать у ребенка в моторной, речевой и эмоциональной сферах. На уровне моторики, ребенку сложно проконтролировать запущенный телесный импульс – остановить движение. Это можно наблюдать и в крупных движениях – диагностическая проба на импульсивные реакции или любые проявления, когда ребенку сложно остановиться, когда это необходимо; в мелкой моторике это можно наблюдать в персеверациях (повторяющиеся элементы движений и трудности переключения) при письме. В речевой сфере это может проявляться в спонтанных неверных ответах: «да... ой, то есть, нет...». Эмоционально можно наблюдать вспышки агрессии, плаксивости, истерики, бурной радости – некая эмоциональная лабильность.

Как видно, все три симптома тесно связаны между собой – это всегда резкие перепады (моторные, эмоциональные, требующие концентрации внимания) и это трудности целенаправленности. Следовательно, коррекция и взаимодействие с детками с СДВГ должна быть направлена на развитие двух основных параметров: стимуляция энергетического потенциала организма и взаимосвязь с контролирующими отделами. Далее, в соответствии с описанным выше законом, перечислю те пункты, что должны делать родители и воспитатели, если у них ребенок с СДВГ.

Сейчас акцентирую еще раз на том, что **СДВГ – это медицинский диагноз, а не педагогическая запущенность или проблемы воспитания.** Это имеет место, если данный диагноз поставил невролог (ставит диагноз только врач). Либо по результатам нейропсихологической диагностики, нейропсихолог выявил нарушение нейродинамического компонента психической активности (проблемы энергетического блока) и направил к неврологу за постановкой диагноза (сам психолог такой диагноз не ставит, а выявляет функциональные нарушения и объединяет в нарушенный нейропсихологический фактор, с чем и отправляет далее к врачу). Если же термин «гиперактивный» звучит от родителей, воспитателей, учителей, соседей, друзей и прочих – это еще не означает то, что это СДВГ, возможно, это повод обратиться к специалистам, но вот тут как раз может оказаться, что под этой маской скрывается и педагогическая запущенность и прочие «воспитательные» вещи. Если речь идет все же об СДВГ, то стоит обратить особое внимание на взаимодействие с данным ребенком и на его коррекцию (легкие формы СДВГ можно скорректировать с помощью нейропсихологических занятий и воспитательных приемов, однако при тяжелых формах СДВГ медикаментозное лечение показано). При СДВГ нет показаний для посещения специализированных детских садов или школ, при своевременной поведенческой коррекции и правильных подходах в воспитании такие детки весьма успешно справляются с образовательными задачами.

Что стоит учитывать и что необходимо развивать (основа жизнедеятельности с ребенком с СДВГ):

1. Режим!!! Режимные моменты должны быть везде – в семье, в детском саду, на посещаемых занятиях. В первую очередь, это режим сна и бодрствования (подъем,

дневной сон, отбой). Далее режим принятия пищи: в процессе переваривания еды нашим организмом вырабатываются пищеварительные ферменты, гормоны, идет перезапуск с симпатической на парасимпатическую нервную систему, если все это начинает работать с определенной ритмичностью, то это приводит к сбалансированной работе нервной системы на глубинном уровне. Далее четкое расписание занятий в течение недели и каждого дня.

2. Свежий воздух – необходимое условие для стимуляции энергетического потенциала головного мозга. Это ежедневные прогулки, не менее 2-х часов в день, это проветривания помещений. Особенно важно напитаться кислородом перед интеллектуальными нагрузками.

3. Адекватная физическая нагрузка – физические упражнения должны входить в ежедневный комплекс развития (10-20 минут целенаправленных упражнений – это может быть утренняя зарядка или физические минутки при переключении с умственной деятельности - это самые простые упражнения из ОФП). Так же можно записать ребенка в такие секции, как бассейн, танцы, какой-либо вид спорта – главное правило, не переборщить с секциями (вполне достаточно какой-нибудь одной, с регулярным посещением 2 раза в неделю) и при подборе обращать внимание на адекватность нагрузки в данной секции и эмоциональный настрой ребенка.

4. Четкая система правил, норм, поощрений и наказаний. Правил не должно быть сразу много, начинать лучше с 3-х основных, а иногда с одного самого важного, которое должно звучать коротко, четко, однозначно: «перед едой моем руки» или «бить кого-либо нельзя», «кушаем молча». Не ждите, что ребенок усвоит правило сразу, иногда может пройти несколько этапов (игнорирование, сопротивление, манипуляции, проверка на внешний контроль и пр.), во внутренний контроль у ребенка это перейдет, но не сразу. Поэтому важно набраться терпения и повторять правило из раза в раз. А вот когда 1-3 правила усвоены, можно добавлять следующее. Установите награду за правильное выполнение, действия по правилу – это очень важный эмоциональный момент для ребенка. Если ребенок нарушает установленные правила, обозначьте ему, какое его ждет наказание (системы поощрений и наказаний в воспитании не только детей с СДВГ, подробно опишу в другой статье, что является необходимыми мерами, а что категорически не допустимо).

5. Эмоционально-стабильная окружающая ребенка атмосфера (дома, в садике, в школе и в прочих посещаемых местах). Здесь важно не только взаимодействие с данным ребенком, но и фон вне прямого контакта – отношения родителей, взаимодействия всех членов детского коллектива и пр.

6. Распределение умственной деятельности – самая большая нагрузка должна приходиться на утренние часы (занятия с логопедом, нейропсихологом, занятия в детском саду или школе). После чего обязательно следует прогулка и дневной сон,

после которого лучше предложить ребенку творческие игры и задания. После 19-00 вечера контролируйте нагрузку на ребенка – это самое не подходящее время для напряженной умственной работы и для активной физической деятельности. В это время хороши спокойные и плановые мероприятия – чтение книг, любимая игра, водные процедуры перед сном.

Рекомендации для эффективного выстраивания взаимодействия с ребенком с СДВГ:

1. Инструкции к заданиям должны быть четкими и короткими.
2. Длительность заданий должна увеличиваться постепенно: сначала деятельность, требующая от ребенка концентрации, не должна превышать 5-ти минут (иногда бывает, что начинаем и с 1 минуты), затем время увеличиваем постепенно.
3. «Большое» задание необходимо разбить на более мелкие, четкие этапы.
4. В занятиях необходима смена деятельности и позы – хороши физические паузы или смена «сидячих» и двигательных упражнений, так же для ребенка с СДВГ хорошо использование сенсо-моторной стимуляции – шарики су-джоки, мешочки с крупами, разминка ладоней шишками, самомассаж в игровой форме так же хорошо переключит и стимулирует дальнейшую концентрацию ребенка.
5. Целенаправленная двигательная активность во время занятий – ребенку с СДВГ не рекомендовано длительно сидеть за партой (столом), при этом его активность не должна быть хаотичной, такого ребенка очень хорошо просить раздать всем ребятам материал для работы, помочь воспитателю, учителю или кому-то из ребят.
6. В групповую деятельность желательно ребенка включать постепенно, пусть он сначала научится концентрироваться и «слышать» педагога индивидуально, затем в малой группе, затем в большом коллективе.
7. Если ребенок не слышит вас, прикоснитесь к нему – положите руку на плечо, поймайте его взгляд и повторите четко и кратко еще раз. Если ребенок бегает и не слышит вас, поймайте его и крепко обнимите, можно переключить на целенаправленную двигательную активность в игровой форме. Например: мы собираем игрушки, давай ты превратишься в солдата, которому надо спрятать от противника все важные объекты – игрушки – вон в тот ящик, но тебя при этом не должен заметить и услышать противник, поэтому ложись на живот и по-пластунски, как солдат, убери все ценное.
8. На занятии лучше посадить ребенка с СДВГ перед собой, таким образом, вы сможете проконтролировать момент, когда ребенок утомился и своевременно переключить его, дать активно подвигаться (переменка или целенаправленное двигательное задание). Так же ребенку с СДВГ особо важна обратная связь от

взрослого, и вы сможете своевременно подбодрить, похвалить или поправить выполнение задания, ответить на вопрос. Таким образом, ребенку, у которого проблемы с самоконтролем будет компенсацией внешний контроль (со стороны родителя или педагога). Самоконтроль так же формируется постепенно от малого к более длительному.

9. Рабочая зона (место, где проходят занятия) должно быть таким, чтоб там как можно меньше присутствовало отвлекающих символов. Вдалеке от игровой зоны, окон, дверей, полок с разнообразными предметами, картин. Ограничьте так же во время занятий посторонние шумы и прочие отвлекающие моменты.

10. Введите систему поощрений и наказаний. Важно замечать даже небольшую динамику (чуть дольше удалось удержать внимание на задании, сегодня на занятии не кричал, получилось самостоятельно и пр.). Поощрениями могут быть как похвала, так и участие в каком-то интересном для ребенка упражнении или игре, может быть введена система жетонов. Поощрений должно быть больше наказаний (1 наказание на 5 поощрений). Не торопитесь с наказаниями, для начала попробуйте сменить деятельность, направить активность в позитивное русло. Наказания лучше применять за нарушение установленных правил. Наказания должны быть так же заранее с ребенком оговорены, например, в качестве наказания может быть 10 приседаний или минуту посидеть на стуле. Старайтесь подбирать наказания такие, которые пойдут на пользу развитию ребенка (что-то рассортировать – не многочисленное; постоять на одной ноге, считая до 10; удержаться в «лодочке» 5-10 секунд).

11. Список правил лучше обозначить наглядно, они могут быть нарисованы или прописаны в личном блокноте ребенка или на стенгазете. Если ребенок уже умеет читать, то можно прописать «свод законов» и оформить его совместно с ребенком или детским коллективом.

Подводя итог, можно еще раз обозначить то, что коррекция проблем внимания и излишней активности – это постепенный, длительный процесс, требующий терпения от родителей и педагогов, целью которого является постепенное увеличение концентрации внимания, снижение количества импульсивных реакций и проявлений, а так же активной включенности в работу зон самоконтроля.

Подготовила учитель-логопед: Поскотина Ю.А.