

## «СОВЕТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ)»



Бытует ошибочное мнение, что гиперактивность – следствие родительских ошибок. На самом деле, это особенность нервной системы ребенка, которая на медицинском языке называется «синдром дефицита внимания с гиперактивностью». Это не заболевание, не ярлык, который навешивается на ребенка. Это сигнал к тому, что такой ребенок – особенный и требует особого подхода.

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегают, не останавливаясь, после длительного переезда. **Главное отличие активного ребенка от гиперактивного** заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных. Гиперактивность – это болезнь, которую необходимо лечить.

Гиперактивный ребенок - это ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), неврологическими и поведенческими нарушениями, развивающимися в детском возрасте.

Довольно долго считалось (а в России считается до сих пор), что эти «детские» симптомы сглаживаются с возрастом. Однако примерно в половине случаев они все же сохраняются. Таких взрослых считают рассеянными и безответственными, но их состояние не зависит от силы воли, они не могут «просто взять себя в руки». Ученые обнаружили особенности в устройстве их мозга: у них слабее развиты участки, отвечающие за внимание и самоконтроль.

Современная психология предлагает не ломать таких людей, заставляя их вписаться в общепринятые правила, а искать занятия, совместимые с их особенностями.

Гиперактивные люди часто преуспевают в бизнесе или творчестве благодаря их развитой фантазии, быстрой реакции, интересу ко всему новому - словом, там, где не требуется выполнять одни и те же рутинные дела изо дня в день. СДВГ диагностировали у актера Джима Кэрри и бизнесмена Ричарда

Брэнсона. Существует даже эволюционистская теория о том, что черты СДВГ помогли нашим предкам осваивать новые территории, не боясь при этом рисковать.

Критерии синдрома дефицита внимания. Все чаще специалисты говорят о синдроме дефицита внимания с гиперактивностью, который определяется тремя основными критериями (симптомокомплексами): невнимательностью, гиперактивностью и импульсивностью.

Понятие «невнимательность» складывается из нескольких признаков. Один из самых важных – ребенок не способен удерживать внимание на деталях, из-за чего допускает ошибки при выполнении любых заданий. Он не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь, поэтому создается впечатление, что он просто игнорирует слова и замечания окружающих. Невнимательный ребенок не умеет доводить выполняемую работу до конца, что часто воспринимается как протест. Все дело в том, что он не в состоянии усвоить и придерживаться правил, предлагаемых инструкцией. Невнимательные дети нередко сталкиваются с большими трудностями в процессе организации собственной деятельности. Они стараются избегать заданий, требующих длительного умственного напряжения, часто отвлекаются на посторонние стимулы и постоянно все забывают. Для того чтобы поставить ребенку диагноз «невнимательность», ему должно быть свойственно как минимум шесть из перечисленных признаков, которые сохраняются, по меньшей мере, в течение полугода и выражены постоянно, что не позволяет дошкольнику адаптироваться в нормальной возрастной среде.

**Понятие «гиперактивность»** характеризуется следующими признаками. Гиперактивные дети суетливы, никогда не сидят спокойно. Нередко бывают болтливы. Часто беспричинно двигают кистями рук, стопами, елозят на стуле, постоянно оборачиваются. Они не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивают без разрешения, ходят по группе и т. п. Двигательная активность такого ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно. Гиперактивные дети не могут играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным. Они всегда нацелены на движение.

**Об импульсивности** ребенка свидетельствуют следующие признаки. Он часто отвечает на вопросы, не задумываясь и не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы. Независимо от ситуации и обстановки такой ребенок с трудом дожидается своей очереди: вмешивается в разговоры, игры, пристаёт к окружающим. Говорить о гиперактивности и импульсивности также можно только в случае, если перечисленные выше признаки сохраняются на протяжении полугода.

## **Признаки синдрома дефицита внимания**

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Буквально с первых дней жизни у такого ребенка повышен мышечный тонус. Он изо всех сил старается освободиться от пеленок и плохо успокаивается, если его пытаются туго запеленать или даже надеть на него стягивающую одежду. Могут наблюдаться частые неоднократные, немотивированные рвоты. Не срыгивания, характерные в младенчестве, а именно рвоты, что служит признаком расстройства нервной системы. В данном случае важно не спутать их с пилоростенозом – проблемой желудка, не способного принять много пищи. Поэтому, прежде чем ставить диагноз, необходимо проконсультироваться с врачом. Гиперактивные дети на протяжении первого года жизни плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т. д. В два–четыре года у них появляется диспраксия, так называемая неуклюжесть. Дети постоянно что-нибудь переворачивают или опрокидывают, очень медленно выполняют работу, требующую ловкости и работоспособности. Многие с трудом обучаются езде на велосипеде и удручающе плохо играют в подвижные игры с мячом. Тело ребенка как бы «не вписывается» в пространство, задевая предметы, натываясь на простенки, дверные проемы. Несмотря на то, что нередко у таких детей живая мимика, быстрая речь, подвижные глаза, они зачастую оказываются как бы вне ситуации: застывают, «выключаются», «выпадают» из деятельности и ситуации, т. е. «уходят» из нее, а затем спустя некоторое время снова «возвращаются». Все более отчетливо проявляется неспособность сосредоточиться на каком-нибудь предмете или явлении. Ребенок разбрасывает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультфильм. Но наиболее заметными проблемы с вниманием становятся к моменту, когда дошкольник приходит в детский сад. Он попадает в коллектив, живущий по определенному распорядку, где от каждого требуется достаточная степень самоконтроля. Такой ребенок чувствует себя неуютно в коллективе, ведь попав в разряд «неуспевающих», он ощущает негативное отношение со стороны педагогов и сверстников, что еще больше усугубляется неадекватным активным поведением. Дошкольника часто ругают взрослые, над ним смеются и «не берут в игру» дети. Из-за этого неуравновешенность, вспыльчивость, заниженная самооценка – характерные эмоции при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью – получают дополнительный стимул. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой даже на ровном месте. Многие дети замыкаются и начинают жить своей отдельной внутренней жизнью. Но случается и обратное – гиперактивный ребенок становится лидером в коллективе. Важно помнить, что такие дети, как

правило, лишены чувства страха. Они, не задумываясь, могут выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты, нырнуть в воду, не умея плавать и т. п. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых, тем более что обычно у таких детей снижена реакция на болевые стимулы, большинство из них спокойно воспринимают удары, порезы и даже довольно серьезные травмы. Часто у них появляются подергивания и тики. Многие дети жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причем не только ночью, но и днем. Если болезнь не лечить, то с каждым годом проблемы с поведением ребенка усугубляются. Наиболее ярко симптомы заболевания начинают проявляться в детском саду, примерно в пятилетнем возрасте, и сохраняются приблизительно до 12 лет. Детям дошкольного возраста диагноз синдром дефицита внимания с гиперактивностью при первом обращении специалисты обычно не ставят, а наблюдают за ребенком несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок. Второй «всплеск» симптомов относят к 14 годам, что совпадает с периодом полового созревания.

### **Взаимодействие педагогов с гиперактивным ребенком**

С появлением гиперактивного ребенка в детском саду у педагогов возникает немало проблем. Воспитатели жалуются на исходящее от него непрекращающееся беспокойство, замечают, что он вмешивается во все дела, болтает без умолку, обижает друзей. При этом следует помнить, что многое зависит от поведения самих взрослых, стратегии и тактики общения с таким ребенком. Так, система запретов должна сопровождаться альтернативными предложениями. Например, если ребенок начинает рвать книги или журналы – можно предложить ему порвать ненужный лист бумаги, а затем собрать все клочки в пакетик. Занятия с детьми должны способствовать снятию напряжения, излишней двигательной активности, снижению агрессивности, развитию умения концентрировать внимание, следовать инструкциям педагога. Многие дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью с трудом выдерживают тихий час в детском саду. В таком случае необходимо сесть с ребенком рядом, погладить по головке, приговаривая ласковые, добрые слова. Благодаря этому мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность дошкольника будут снижаться. Постепенно он привыкнет отдыхать в это время дня, будет вставать отдохнувшим, менее импульсивным, а порой и выспавшимся. Эмоциональный и тактильный контакт очень эффективен при взаимодействии с гиперактивным ребенком. Все это даст результаты, если подобную линию поведения по отношению к дошкольнику выберут и его родители.

### **Правила поведения педагога с гиперактивным ребенком:**

- «не замечать» мелкие шалости, сдерживать раздражение и не кричать на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается;
- применять при необходимости позитивный физический контакт: взять за руку, погладить по головке, прижать к себе;
- рекомендуется сажать за первую парту, чтобы уменьшить отвлекающие моменты во время занятий;
- давать возможность в середине занятия подвигаться (попросить что-нибудь поднять, принести, предложить протереть доску и т. п.);
- хвалить за каждое проявление сдержанности, самоконтроля, открыто проявлять свой восторг, если ребенок довел какое-то дело до конца.

Как сформировать произвольную регуляцию деятельности у гиперактивного ребенка?

1. Не опекать чрезмерно такого ребенка.
2. Учить устанавливать договоренности относительно требований режима дня.
3. Ребенку необходимо самому принимать активное участие в решении вопросов о том, когда, что и в каком объеме ему необходимо делать.
4. Ребенок должен иметь возможность высказывать собственные пожелания.
5. Повторять обговоренный режим изо дня в день.
6. Включить в обиход функцию контроля времени – таймер, который необходимо установить заблаговременно до какого-либо задания (ребенок привыкает работать, планируя свои действия).
7. Повышение социальной компетентности, развитие общения (учить анализировать действия, находить причинно-следственные связи, проигрывать житейские ситуации, составлять рассказы по картинкам, оценивать поведения героев).

При игре с гиперактивным ребенком надо учитывать особенности таких детей, а именно их неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быструю утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции (концентрировать своё внимание на деталях), трудности в ожидании своей очереди и неумение считаться с интересами окружающих. Поэтому играть нужно сначала индивидуально, постепенно подключая их к маленьким подгруппам, и лишь после этого выводя на коллективные игры.

Вот некоторые примеры таких игр:

-«**Черепашка**» - для контроля за своими движениям: движение ребёнок начинает от противоположной стены к взрослому, как черепаха – медленно, не останавливаясь и не спеша. Через 2 – 3 минуты дается новая команда – остановиться, «замереть». Если игра проходит в группе, то побеждает тот, кто оказался дальше всех от взрослого. Можно повторить игру несколько раз, и

обсудить её (что мешало двигаться медленно, и что помогло выполнять команды);

-«**Клубочек**» - для обучения саморегуляции: расшалившемуся ребенку надо смотреть в клубок яркую пряжу (веревку), причем размер клубка с каждым разом увеличивается, сообщая при этом, что пряжа (веревка) волшебная – она поможет ему успокоиться, не огорчаться, не уставать и не «заводиться», как только он начнет её сматывать;

-«**Птичка**» - на развитие мышечного контроля: дать ребенку в ладошки маленькую, хрупкую пушистую птичку (иную игрушку), он должен подержать её в ладошках, защитить от коршуна, погладить, поговорить с ней, сказать добрые слова и успокоить ее. В дальнейшем игрушку можно не класть, а напомнить ребенку о ней и предложить успокоить ее снова, просто сложив ладошки и сев на стул;

-«**Что нового**» - игра для обучения концентрировать внимание на деталях: взрослый рисует геометрическую фигуру, по очереди (если в группе, то дети) к фигуре дорисовываются детали, создается тем самым картинка. Когда кто-то пририсовывает детали, остальные глаза закрывают, и после их открытия находят новое в рисунке. Чем дольше игра, тем сложнее;

-«**Ласковые лапки**» - игра для снятия напряжения мышечных зажимов, снижения агрессивности: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть.

Воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

-«**Кричалки – шепталки - молчалки**» - игра на развитие наблюдательности, умения действовать по правилу: из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь - «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь - «шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

Гиперактивным детям надо развивать привычку осмысливать происходящее, задумываться о причинах, прогнозировать последствия, правильно интерпретировать свои чувства и чувства других людей. Для этого идеально подходит кукольный театр, ролевая игра с игрушками. Она дает

возможность ребенку оценить и свое поведение, и поведение окружающих, отрепетировать правильные модели поведения. В кукольных сценках можно проиграть самые разные ситуации, вызывающие у ребенка психологические трудности. Сценки должны быть очень простыми и строиться по принципу: «Плохой вариант - хороший вариант». Например, разыгрывается, как ребенок мешает старшему брату готовить уроки, и дело заканчивается потасовкой. А потом — положительный вариант, идеальная модель поведения, уход от конфликта (даже если в жизни ребенка этого практически не бывает). По мере продвижения вперед сценки должны усложняться, разнообразиться, обрастать сказочными или приключенческими подробностями.

Необходимо с самого начала строить взаимоотношения с ребёнком на принципах согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать ему делать всё, что вздумается. Нужно объяснить, почему это вредно или опасно. Если не получается – отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Выражая недовольство, не следует манипулировать чувствами ребёнка и уж тем более его унижать. Следует эмоционально поддерживать дошкольника во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были. Не ждите быстрых результатов! Важна ваша плановость, терпение, вера в этого ребенка и постепенно ситуация начнет меняться в лучшую сторону.

