**Консультация для педагогов**

***Особенности гиперактивных детей. Принципы взаимодействияс гиперактивным ребенком. Рекомендации для родителей и педагогов, как взаимодействовать с ребенком с СДВГ***

Подготовила: педагог-психолог МБУ ЦППМиСП №7 «Способный ребёнок», Соколова Юлия Михайловна

**Ребёнок с СДВГ**

       Синдрому дефицита внимания и гиперактивности сопутствуют запаздывание процессов созревания высших психических функций и, как следствие, специфические трудности обучения. У детей с СДВГ проявляются трудности планирования и организации сложных видов деятельности. Большинству из них присущи слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность, неуверенность в себе и проблемы в коммуникациях. Подросткам с СДВГ свойственно отрицание авторитетов, незрелое и безответственное поведение, нарушение семейных и общественных правил. Они не могут поддерживать определенную поведенческую реакцию на протяжении длительного времени. Для них характерно деструктивное, оппозиционно вызывающее, а иногда и разрушительное поведение. Из-за непонимания со стороны окружающих у гиперактивного ребенка формируется трудно исправляемая агрессивная модель защитного поведения.

**Клинические проявления СДВГ:**

- **гиперактивность;**

Гиперактивность проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством и суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребенок часто не замечает. Для детей с этим синдромом характерны чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на одном месте, продолжительность сна всегда меньше нормы. В двигательной сфере у них обычно обнаруживаются нарушения двигательной координации, несформированности мелкой моторики и праксиса. Это неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку, несформированный почерк.

**Проявления:**

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и сто-

пах; сидя на стуле, крутится, вертится.

2. Часто встает со своего места во время уроков или в других

ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.

4. Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-

либо на досуге.

5. Часто ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».

6. Часто бывает болтливым.

**- нарушения внимания;**

Нарушения внимания могут проявляться в трудностях его удержания, в снижении избирательности и выраженной отвлекаемости с частыми переключениями с одного занятия на другое. Такие дети характеризуются непоследовательностью в поведении, забывчивостью, неумением слушать и сосредоточиться, частой потерей личных вещей. Они стараются избежать заданий, требующих длительных умственных усилий. Однако показатели внимания таких детей подвержены существенным колебаниям. Если деятельность ребенка связана с заинтересованностью, увлеченностью и удовольствием, то они способны удерживать внимание часами.

**Проявления дефицита внимания**

1. Часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за

небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных

заданиях, в выполняемых заданиях и других видах деятельности.

2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игры.

3. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает

обращенную к нему речь.

4. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением

уроков или домашней работы (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).

5. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.

6. Обычно избегает, выражает недовольство и сопротивляется

выполнению заданий, которые требуют длительного сохранения внимания.

7. Часто теряет вещи (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).

8. Легко отвлекается.

9. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

**- импульсивность.**

Импульсивность выражается в том, что ребенок часто действует не подумав, перебивает других, может без разрешения встать и выйти из класса. Кроме того, такие дети не умеют регулировать свои действия и подчиняться правилам, ждать, часто повышают голос, эмоционально лабильны (часто меняется настроение).

 В результате коррекции при помощи двигательных упражнений поврежденная ткань в вестибулярном аппарате может заменяться новой по мере того, как развиваются новые нервные сети. В настоящее время установлено, что двигательная стимуляция мозолистого тела, мозжечка и вестибулярного аппарата детей с СДВГ приводит к развитию функции сознания, самоконтроля и саморегуляции. Перечисленные нарушения приводят к возникновению трудностей в освоении чтения, письма, счета.

Проявления:

1. Часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их

до конца.

2. Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных

ситуациях.

3. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например,

вмешивается в беседы или игры).

**Коррекция детей с СДВГ.**

Коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должна включать в себя комплекс упражнений: растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук, упражнения для релаксации и визуализации, функциональные упражнения, упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами. Параллельно проводится работа с родителями.

Структура занятия:

— растяжка — 4—5 минут;

— дыхательное упражнение — 3—4 минут;

— глазодвигательное упражнение — 3—4 минуты;

 — упражнения для развития мелкой моторики рук — 10 минут;

— функциональные упражнения (развитие внимания,

произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии — 20—25 минут;

— релаксация — 4—5 минут.

Для коррекционной работы с детьми с СДВГ подойдет книга Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

***Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка***

В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

— проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

— помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;

— контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

— не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;

— стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

— избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;

— реагируйте на возбужденные действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);

— повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

— не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок (наказание должно соответствовать проступку);

— выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

— для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

— уделяйте ребенку достаточно внимания,

— проводите досуг всей семьей;

— не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

— установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;

— 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;

— помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

— организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

4. *Специальная поведенческая программа:*

— придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний (через лишение чего-либо) 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;

— воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;

— не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

— постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

— не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

— 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;

— объясните гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

— лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

— запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;

 — прием «выключенного времени» (домашний арест, досрочное отправление в постель);

— холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;

— внеочередное дежурство по кухне и т.д.

*Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:*

— если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;

— если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину, например ежедневным мытьем его автомобиля в течение недели.

В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам;

— если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убирать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишить себя лакомств, развлечений и обещанных покупок, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие.

— если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка и игнорировании нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем своего ребенка родителями.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности — это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5— 10 лет.

***Практические рекомендации учителям гиперактивного ребенка.***

Школьная программа коррекции гиперактивных детей должна опираться на когнитивную коррекцию, чтобы помочь детям справиться с трудностями в обучении:

1. Изменение окружения:

— изучите нейропсихологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;

— работу с гиперактивным ребенком стройте индивидуально. Гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски;

— оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка — первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.

— измените режим урока с включением физкультминуток;

— разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса;

— предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения;

— направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т. д.

2. Создание положительной мотивации на успех:

— введите знаковую систему оценивания;

— чаще хвалите ребенка;

— расписание уроков должно быть постоянным;

— избегайте завышенных или заниженных требований к

ученику с СДВГ;

— используйте на уроке элементы игры и соревнования:

— давайте задания в соответствии со способностями ребенка;

— большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них;

— 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;

— игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные;

— стройте процесс обучения на положительных эмоциях;

— помните, что с ребенком необходимо договариваться,

а не стараться сломить его!

3. Коррекция негативных форм поведения:

— способствуйте элиминации агрессии;

— обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;

— регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

4. Регулирование ожиданий:

— объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро, как хотелось бы;

— объясняйте родителям и окружающим, что улучшениесостояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.

***Памятка для воспитателей.***

***Как реагировать на сложные ситуации, возникающие с гиперактивными детьми.***

Научитесь не придавать проступку ребёнка чрезмерного значения, сохраняйте спокойствие. Это не означает, что надо всегда идти у него на поводу. Наоборот, необходимы чёткие требования (в пределах возможностей ребёнка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения взрослых.

2. Никогда не наказывайте ребёнка, если проступок совершён впервые, случайно или из-за ошибки взрослого.

3. Не отождествляйте проступок и ребёнка. Тактика «ты себя плохо ведёшь – ты плохой» порочна. Она закрывает ребёнку выход из ситуации, снижает самооценку, заставляет его бояться.

4. Обязательно объясните, в чём состоит его проступок и почему так себя вести нельзя.

. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать о нём, стыдить перед сверстниками и другими взрослыми. Это унижает, вызывает обиду и боль.

6. Не нужно сравнивать ребёнка со сверстниками, подчёркивая его недостатки.

7. Жёсткое обращение, как вариант отрицательного реагирования или негативного подстёгивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.

***Игры и упражнения для подвижных детей***
Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:
  ускорение темпа выполнения;
выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
  подключение движений глаз и языка к движениям рук;
   подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.
**Дыхательные упражнения.**
Глубокий вдох. Пауза. На выдохе произносить звуки:
*И-пф-пф-пф-пф.*Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: *р-р-р-р.*Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: *з-з-з-з.*Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: *ж-ж-ж-ж.*Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: *мо-ме-мэ-му.*
**Зеркальное рисование.**
Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
**"Колечко".**
Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.
**Кулак-ребро-ладонь.**
Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми-десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками. При затруднениях взрослый предлагает ребенку: "Помогай себе -вслух или шепотом - командами "кулак-ребро-ладонь".

**Игры-упражнения для гипер подвижных детей во время прогулки**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Название игры** | **Содержание** |
| "Не теряй пару" | Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу  |
| "Стоп" | Дети бегают по залу врассыпную в течение 2-3 мин. По сигналу "Стоп" останавливаются и делают какую-нибудь фигуру ("хоккеист", "гимнаст", "пловец"). Затем вместе выбирают лучшую фигуру, и [ИГРАhttp://cdncache-a.akamaihd.net/items/it/img/arrow-10x10.png](http://www.ivalex.vistcom.ru/zanatia196.htm) повторяется вновь |
| "Круговорот" | Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается, и дети, ее образующие, бегут в начало колонны. Один ребенок обегает колонну справа, второй - слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь образуют пару, и игра продолжается |
| "Меняемся местами" | В центре площадки кладется длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу "Беги!" все дети врассыпную бегают по своей площадке. По второму сигналу "Меняйтесь!" команды бегом меняются местами. Побеждает команда, дети которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки |
| "Ниточка с иголочкой" | Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всей площадки, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого он ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под "воротиками", ребенок, поднимавший руки для образования "ворот", переворачивается вокруг себя и продолжает движение дальше |
| "Найди свой кубик" | В произвольном порядке разложены обручи, в каждом из которых стоит ребенок и лежит цветной кубик. По сигналу дети выбегают из обруча и бегают в разных направлениях, не толкаясь и не подбегая к обручу до второго сигнала. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время воспитатель меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, впрыгнуть в обруч, пролезть через него и поднять его над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание |
| "Быстро по местам" | Дети стоят в колонне по одному. По команде "На прогулку!" разбегаются по площадке, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде "Быстро по местам!" кладут пособия на место, где они находились, и возвращаются на свое место в колонне. Проигрывает тот, кто место в колонне занял последним |
| "Дружные пары" | Дети распределяются парами, берутся за руки. По первому сигналу кружатся в одну сторону в течение 5-7 с, а по второму сигналу останавливаются и кружатся в другую сторону после короткого перерыва  |
| "Найди мяч" | Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий. По сигналу дети начинают передавать маленький мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая показать руки одному из детей в круге. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает вперед руки, показывая их водящему. Если водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на место водящего. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч |
| "Проведи мяч" | На площадке расставлены разные предметы (кегли, кубики и т. п.). Ребенок ведет мяч ударами об землю, обходя или обегая предметы "змейкой" |
| "Поймай мяч в воздухе" | Воспитатель бросает теннисный мяч на ракетку ребенка (с высоты 20-30 см). Ребенок ловит мяч и удерживает его на ракетке. Далее дети играют в паре друг с другом аналогичным способом |
| "Прокати мяч с горки" | Дети стоят в колонне по одному перед наклонным бумом. Каждый ребенок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берет в руки и, подбежав к первому в колонне, передает ему мяч, а сам встает в конец колонны |
| "Меняемся местами" | На земле в форме круга лежит веревка. Дети бегают парами: одни внутри, другие снаружи веревочного круга. По сигналу воспитателя, не прекращая бега, дети в парах меняются местами |
| "Не задень веревку" | Воспитатель и один ребенок сначала раскачивают, а потом вращают веревку. Дети поочередно: прыгают через нее на двух или одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке, бегают под вращающейся веревкой, начиная бег под углом к ней или с прямого разбега, прыгают под веревкой по одному или по двое |
| "От понедельника до воскресенья" | Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый ребенок по очереди называет день недели и перепрыгивает через длинную скакалку. [Игра](http://www.ivalex.vistcom.ru/zanatia196.htm%22%20%5Co%20%22Click%20to%20Continue%20%3E%20by%20ClickCaption)повторяется 2-3 раза |

**Список использованной и рекомендуемой литературы:**

1. Безруких М.М. Ребёнок-непоседа: Тетрадь для занятий с детьми. Методические рекомендации. - М.: 2001. - 64с.
2. Семенова Л.Э. Игровая терапия в работе с гиперактивными дошкольниками. //Психолог в детском саду, 2007, N 3.
3. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка.// Дошкольное воспитание N 1- 2005г., с. 76 - 85.
4. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. - ТЦ Сфера, 2003.
5.Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза.Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.