

# Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)

## Лекция

### *1. Что такое синдром дефицита внимания с гиперактивностью?*

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью, или СДВГ — это состояние, вызывающее постоянную невнимательность, гиперактивность и (или) импульсивность. СДВГ начинается в детстве и может сохраняться во взрослом состоянии.

Термин "синдром дефицита внимания" был выделен в начале 80-х годов из более широкого понятия "минимальной мозговой дисфункции". История изучения минимальной мозговой дисфункции связана с исследованиями Е. Kahn и соавт. (1934), хотя отдельные исследования проводились и ранее. Наблюдая детей школьного возраста с такими нарушениями поведения, как двигательная расторможенность, отвлекаемость, импульсивность поведения, авторы высказали предположение, что причиной данных изменений является повреждение головного мозга неизвестной этиологии, и предложили термин "минимальное мозговое повреждение". В дальнейшем в понятие "минимальное мозговое повреждение" были включены и нарушения обучения (трудности и специфические нарушения в обучении навыкам письма, чтения, счета; нарушения перцепции и речи). Впоследствии статическая модель "минимального мозгового повреждения" уступила место более динамичной и более гибкой модели "минимальной мозговой дисфункции".

В 1980 г. Американской Ассоциацией Психиатров была разработана рабочая классификация, согласно которой случаи, описанные ранее как минимальная мозговая дисфункция, предложено рассматривать как синдром дефицита внимания и синдром гиперактивности. Основной предпосылкой явился тот факт, что наиболее частые и значимые клинические симптомы минимальной мозговой дисфункции включали нарушение внимания и гиперактивность. В последней классификации данные синдромы объединены под одним названием "синдром дефицита внимания, гиперактивности".

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью — одно из наиболее часто встречающихся психических заболеваний у детей. Им страдают по одним данным от 3 до 5% детей, по другим исследованиям от 10 до 15%. У мальчиков СДВГ встречается в 2-3 раза чаще, чем у девочек. В среднем, в каждой группе есть, по крайней мере один учащийся, которому требуется лечение этого заболевания. Синдромом дефицита внимания с гиперактивностью страдают также около 5% взрослых. Около 60% детей, страдающих СДВГ, имеют проявление этого заболевания и во взрослом состоянии.

Симптомы СДВГ у разных больных могут различаться, но им всем в той или иной степени трудно контролировать уровень своей активности (гиперактивность), сдерживаться (импульсивность), и сосредотачиваться (невнимательность). В случаях, когда активность в норме или низка, говорят

только о синдроме дефицита внимания (СДВ). Гиперактивность, как правило, уменьшается с возрастом.

У детей, страдающих СДВГ, обычно проблемы и дома, и в школе, и, очень часто — в общении со сверстниками. Есть данные, что если оставить СДВГ без внимания, то в дальнейшем это заболевание препятствует не только учебе и работе, но и социальному и эмоциональному развитию, вносит вклад в склонность к употреблению наркотиков и асоциальному поведению, повышает риск различных травм, такой учащийся опасен не только для окружающих, но и для себя.

Среди мальчиков СДВГ встречается примерно в 3 раза чаще, чем у девочек, но у девочек СДВГ чаще проявляется невнимательностью, и, поскольку они, как правило, не ведут «подрывной деятельности» в группе, у них это заболевание чаще остается незамеченным.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью — семейное заболевание. У каждого ребенка, страдающего СДВГ, обычно есть хотя бы один родственник с этой проблемой. По крайней мере у 1/3 мужчин, которым в детстве был поставлен диагноз СДВГ, дети страдают тем же. Еще более явным доказательством того, что заболевание передается генетически, является тот факт, что если у одного из близнецов диагностируется СДВГ, то и у другого это заболевание обнаруживается почти в 100% случаев.

Нельзя с уверенностью утверждать, что в наше время СДВГ встречается чаще, но совершенно ясно, что количество диагнозов СДВГ за последнее десятилетие возросло. Частично это объясняется пристальным интересом к этой проблеме прессы, информированностью родителей и учителей, а также доступностью и эффективностью лечения. Некоторые эксперты считают, что диагноз СДВГ ставят слишком часто, другие — что слишком редко. Так что неизвестно, действительно ли число больных СДВГ возросло, и это требует изучения.

## 2. Симптомы СДВГ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью протекает по-разному у различных больных, но всегда состоит из невнимательности, гиперактивности и импульсивности.

✚ **Невнимательность.** Невнимательным людям очень тяжело сосредоточиться на одном предмете. Им становится скучно, если они выполняют какое-либо задание в течение даже нескольких минут. Трудно сознательно, намеренно сконцентрироваться. Им бывает сложно собраться и выполнить рутинную работу. В глаза бросается неугомонность этих детей. Они откладывают дела напоследок, не выполняют свои обязанности, не в состоянии сидеть, когда пришли гости, начинают много дел сразу и ни одного не заканчивают.

✚ **Гиперактивность.** Гиперактивные люди всегда в движении. Они не могут сидеть спокойно, спуют, суетятся или беспрестанно о чем-то говорят. Учащиеся, страдающие СДВГ, не могут сидеть спокойно в

группе. Иногда они слоняются по классу или ерзают за партой, нервно качают ногой, за все хватаются, стучат карандашом по столу. При этом они могут сильно волноваться.

- ✚ **Импульсивность.** Кажется, что эти люди неспособны подумать прежде, чем что-то сделать. В результате они отвечают на вопрос первое, что придет в голову, позволяют себе неуместные замечания или выбегают на проезжую часть, не посмотрев по сторонам.

СВДГ может сопровождаться депрессией, тревожностью, нарушениями поведения и духом противоречия. Некоторые соматические заболевания имеют те же симптомы, что и СВДГ.

Родителям, имеющим детей с СДВГ, нужно рекомендовать обратиться к врачу, при любых проявлениях СДВГ. Тяжесть этого состояния иногда трудно оценить: родители должны убедиться, что у врача, к которому они обращаются, есть опыт диагностики и лечения СДВГ.

### *3. Как диагностируется СДВГ?*

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью сочетает несколько симптомов, его диагностика иногда вызывает трудности. Многие проявления, подобные СДВГ, на самом деле являются просто этапами развития ребенка: в одном возрасте это нормально, в другом — нет. Более того, то, что нормально для одного ребенка, неприемлемо для другого его сверстника. Часто СДВГ остается незамеченным до 1-го или 2-го класса, когда оказывается, что ребенок не соответствует школьным требованиям. Случается, что диагноз СДВГ ставят взрослому. Даже у взрослых СДВГ проявляется по-разному, в зависимости от особенностей личности больного.

Ребенку или подростку диагноз СДВГ ставится обычно после детального обсуждения симптомов с родителями (возможно, учителями) и самим больным и наблюдения за его поведением. Также собирается информация о возможных похожих проблемах у его родственников. Врач должен принять во внимание возможность других заболеваний, как соматических, так и психических. Специального теста для диагностики СДВГ, как и для большинства психических заболеваний, не существует. Часто предположения о возможном заболевании высказывают учителя.

Для оценки неврологического статуса и психологического состояния ребенка изучается его медицинская карта. Ребенку предлагается пройти серию обследований:

- ✚ Осмотр и оценка его зрения, слуха, вербальных и моторных навыков. Если есть вероятность того, что гиперактивность вызвана другим заболеванием, назначают дополнительные исследования.
- ✚ Оценка интеллекта, склонностей, черт характера, способности усваивать информацию. Для ребенка школьного возраста это могут сделать родители и учителя.
- ✚ Консультация аллерголога, если есть подозрение на аллергию.

У взрослых диагноз СДВГ может быть поставлен только после тщательного клинического обследования.

Следует отметить, что наличие нарушений обучения и социальных функций является необходимым критерием для установления диагноза "синдром дефицита внимания, гиперактивности". Кроме того, диагноз «синдрома дефицита внимания, гиперактивности» может быть поставлен только тогда, когда очевидны трудности в обучении (т. е. не ранее 5-6-летнего возраста).

Диагноз «дефицита внимания» может быть установлен при наличии по крайней мере 6 из описанных ниже симптомов. Ребенок имеет *дефицит внимания*, если он:

- не обращает внимания на детали и допускает ошибки в работе;
- с трудом поддерживает внимание в работе и игре;
- не слушает то, что ему говорят;
- не в состоянии следовать инструкциям;
- не может организовать игру или деятельность;
- имеет сложности в выполнении заданий, требующих длительной концентрации внимания;
- часто теряет вещи;
- часто и легко отвлекается;
- часто забывчив.

Для диагностики «гиперактивности» необходимо наличие, по крайней мере, 5 из перечисленных ниже симптомов. Ребенок *гиперактивен*, если он:

- совершает суетливые движения руками и ногами;
- часто вскакивает со своего места;
- гиперподвижен в ситуациях, когда гиперподвижность неприемлема;
- не может играть в "тихие" игры;
- всегда находится в движении;
- очень много говорит.

Ребенок *импульсивен* (т.е. не способен остановиться и подумать, прежде чем заговорить или совершить действие), если он:

- отвечает на вопрос, не выслушав его;
- не может дождаться своей очереди;
- вмешивается в разговоры и игры других.

#### *4. Психологическая коррекция.*

Предпочтительна терапия поведения, особенно если психолог научит родителей специальным приемам, помогающим контролировать поведение ребенка. Часто и ребенка учат специальным техникам, помогающим ему учиться в школе. Другая прекрасная возможность — психотерапия, особенно если ребенок страдает низкой самооценкой. Вот рекомендации для родителей:

- ✚ Общайтесь с другими родителями, столкнувшимися с той же проблемой.

- ✚ Сделайте все возможное для повышения самооценки ребенка, ведь из-за дефицита внимания он может неправильно понимать указания и другую информацию, поэтому все вокруг беспрестанно его поправляют, он считает, что во всём виноват только он.
- ✚ Сразу хвалите и награждайте за хорошее поведение.
- ✚ Будьте последовательны в вопросах дисциплины; если кто-то остается с ребенком в ваше отсутствие, убедитесь, что он следует вашим методам.
- ✚ Задания должны быть простыми и конкретными («Почисть зубы, а теперь одевайся» — но не «Собирайся в школу»).
- ✚ Поддерживайте ребенка во всем, в чем он силен, особенно в спорте и внешкольных занятиях.
- ✚ Установите определенные правила, касающиеся режима, еды, сна, просмотра телепередач.
- ✚ Не допускайте, чтобы уроки занимали все свободное время ребенка; играть и двигаться для него не менее важно.
- ✚ В комнате ребенка должно быть как можно меньше предметов, которые могут отвлекать его внимание.

## 5. Прогноз

Прогноз относительно благоприятен, так как у значительной части детей симптомы исчезают в подростковом возрасте. Постепенно по мере роста ребенка нарушения в нейромедиаторной системе мозга компенсируются, и часть симптомов регрессирует. Однако в 30-70% случаев клинические проявления «синдрома дефицита внимания, гиперактивности» (чрезмерная импульсивность, вспыльчивость, рассеянность, забывчивость, непоседливость, нетерпеливость, непредсказуемые, быстрые и частые смены настроения) могут наблюдаться и у взрослых. Факторами неблагоприятного прогноза синдрома являются его сочетание с психическими заболеваниями, наличие психопатологии у матери, а также симптомы импульсивности у самого больного. Социальная адаптация детей с синдромом дефицита внимания, гиперактивности может быть достигнута только при условии заинтересованности и сотрудничества семьи, школы и общества.

### 1. Нарушения внимания

1. Ребёнок не может сосредоточиться, делает много ошибок из-за невнимательности.
2. Ему трудно поддерживать внимание при выполнении заданий или во время игр.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. Не может до конца закончить поставленную задачу.
5. Слушает, но кажется, что не слышит
6. Избегает выполнения задач, требующих постоянного внимания.
7. Плохо организован.
8. Часто теряет личные вещи, необходимые в школе и дома (карандаши, книги, рабочие инструменты, игрушки).
9. Забывчив.

## II. Гиперактивность и импульсивность

### Гиперактивность:

1. Ребёнок суетлив.
2. Неспособен усидеть на одном месте.
3. Много, но нецеленаправленно двигается (бегает, крутится, ерзает на своём месте).
4. Не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
5. Всегда нацелен на движение, ведёт себя как «*perpetuum mobile*».
6. Болтлив.

### Импульсивность:

7. Часто начинает отвечать, не подумав и даже не дослушав вопрос.
8. С трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.

## Психический онтогенез

### Диагностические критерии СВДГ

Из перечисленных ниже признаков хотя бы шесть должны сохраняться не менее 6 месяцев:

- Неспособность сосредоточиться на деталях.
- Ошибки по невнимательности.
- Неспособность вслушиваться в обращенную речь.

- Неспособность доводить задания до конца.
- Низкие организаторские способности.
- Отрицательное отношение к заданиям, требующим умственного напряжения.
- Потери необходимых предметов при выполнении задания.
- Отвлекаемость на посторонние раздражители.
- Забывчивость

*Неспособность сосредоточиться на деталях.*

Ребёнок воспринимает и запоминает предмет в общем, не вдаваясь в подробности и детали. Детали имеют большое значение в нашей жизни. Человек не учитывает каких-то мелочей и подробностей и, как результат, испытывает трудности или вынужден ликвидировать последствия такого невнимательного подхода к делу.

*Ошибки по невнимательности.*

Такого рода ошибки также известны как "беззаботные ошибки" и мы хорошо знаем как дорого такие ошибки могут стоить в жизни.

*Неспособность вслушиваться в обращенную речь.*

Дети с СДВГ недослушивают вопросы или обращенную к ним речь. Трудно говорить об установлении нормальных социальных отношений, если кто-то не слушает вас или перебивает.

*Неспособность доводить задания до конца.*

Это является огромной трудностью для ребёнка с СДВГ. Усилия родителей и педагогов как раз должны быть направлены на то, чтобы приучить ребёнка заканчивать любые дела, какие-бы они не начинали.

*Низкие организаторские способности.*

Ребёнок должен как следует удерживать внимание на том, что он делает и мысленно не терять содержания задания. Не помешает, при этом, расставлять приоритеты: что сначала, что потом и что для этого нужно. Важно, также, по ходу действия приспосабливаться к вполне возможным изменениям в ситуации. Оказывается, не так всё просто. Всё это связано с исполнительными функциями головного мозга, которые у ребёнка СДВГ недостаточно хорошо развиты.

*Отрицательное отношение к заданиям, требующим умственного напряжения.*

Такое отношение вполне естественно, потому что трудные задания требуют дополнительных умственных усилий, энергетических ресурсов, которых у ребёнка не так уж и много.

### *Отвлекаемость на посторонние раздражители.*

Эта характеристика является противоположностью устойчивости внимания. Ребёнок отвлекается на посторонние стимулы-раздражители, которые к делу отношения не имеют. Тут есть две стороны медали. С одной стороны, ребёнок обнаруживает повышенное реагирование на посторонние стимулы, с другой стороны, ему так трудно удерживать внимание на задании или игре. Как следствие, внимание уходит на сторону.

### *Потери необходимых предметов при выполнении задания, забывчивость.*

Эти две характеристики можно объединить вместе. Они связаны с плохой способностью концентрировать внимание и со слабой кратковременной памятью. Чего только дети СДВГ не забывают в школе и в различных общественных местах: зонты, перчатки, шапки, различные личные вещи, школьные принадлежности и многое другое. Для некоторых детей и их родителей это представляет большую финансовую проблему.

### *Гиперактивность и импульсивность.*

*Для диагностики гиперактивности необходимо наличие по крайней мере 5 из перечисленных ниже симптомов.*

#### ***Признаки гиперактивности***

Ребенок гиперактивен, если он:

- совершает суетливые движения руками и ногами;
- часто вскакивает со своего места;
- гиперподвижен в ситуациях, когда гиперподвижность не приемлема;
- не может играть в "тихие" игры;
- всегда находится в движении;
- очень много говорит.

Короче говоря, ребёнок находится в постоянном движении. Даже когда он сидит, двигаются его конечности и голова. Так что гиперактивность невозможно перепутать с чем либо ещё. Правда, для достоверности, ребёнок может считаться гиперактивным или гипердинамичным, если он ведёт себя так по меньшей мере в двух местах, дома и в школе.

#### ***Признаки импульсивности***

Под импульсивным мы понимаем ребёнка, который не способен остановиться и подумать, прежде чем заговорить или совершить действие.

Ребенок импульсивен, если:

- отвечает на вопрос, не выслушав его;
- не может дождаться своей очереди;
- вмешивается в разговоры и игры других.
- делает что-либо, не подумав о том, какие будут последствия.



Последнее — действительно бич любого человека с СДВГ, взрослого или ребёнка. Такому человеку трудно задержаться и подумать хотя бы на один шаг вперёд. Интересный вопрос "Что будет, если я сделаю это?" если и всплывает в голове человека с СДВГ, то только на короткое время. И здесь нужна постепенная тренировка умения предвидеть результаты своей деятельности, начиная с детского возраста.

### *Сверхподвижность — причина или следствие?*

Многие родители и воспитатели считают, что основная проблема — это сверхподвижность ребёнка. Спору нет, гиперактивный ребёнок выводит из терпения даже самых спокойных и уравновешенных родителей и воспитателей, нарушает порядок в классе или детсадовской группе, своей фонтанирующей нервной энергией раздражает не только взрослых, но даже сверстников.

Но дело в том, что гиперактивность не является ключевой проблемой. Как уже говорилось выше, по мере созревания структур головного мозга, примерно к 13-15 годам гиперактивность значительно уменьшается или исчезает совсем. Могут оставаться только суетливые движения у взрослого и(или) неспособность зафиксироваться в одном положении на долгое время. Основными же симптомами СДВГ являются нарушение концентрации внимания и импульсивное, необдуманное поведение. Хотя причина или причины до сих пор достоверно не выяснены, целый ряд исследований позволяет предположить, что ведущим компонентом этого нарушения является неспособность мозга ребёнка к адекватной саморегуляции. Это касается как инициирования, так и торможения поведения и активности.

## **Гиперактивный ребёнок в лагере**

### *Ряд общих рекомендаций*

Для гиперактивного ребенка очень важна конкретная постановка задач. Если вы хотите, чтобы малыш выполнил какую-то просьбу, то ее формулировка должна быть предельно ясной и точной, состоящей примерно из десяти слов.

Не стоит давать несколько заданий сразу. Ребенок вряд ли воспримет такую тираду, и его внимание просто «переключится» на что-нибудь другое. Лучше последовательно просить выполнить каждое указание. Выполнение задания должно быть ограничено конкретными временными рамками. О смене вида деятельности ребенку нужно сообщить заранее — за 10–15 минут, а об истечении срока выполнения задания напомнить. Запрещая ребенку что-либо, лучше избегать слов «нет» и «нельзя».

В случае нервозности ребенка может помочь следующий тактильный прием - подзываешь к себе и проводишь ладонью по лицу ото лба и вниз – имитируешь - как вода стекает, а затем сразу обеими ладонями по плечам и вниз до его кистей рук (руки у него при этом должны свободно провисать) также - как вода стекает. Правда, этот последний вариант не при истериках, а просто когда дите нервное-разгоряченное – для снятия лишнего напряжения у него.

### *Вожатому гиперактивного ребенка*

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

Вожатые гиперактивных детей часто испытывают огромные трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них приходится по душе поведение такое ребенка. Многочисленные окрики и запреты не приводят к желаемому результату. Уверенность вожатого в том, что окружающие дети не отвергают этого ребенка, а принимают его, поможет и им самим лучше понять и принять его. Если вожатый или воспитатель встретят родителей этого ребенка не жалобами, а позитивной информацией, то на смену напряженному состоянию придет чувство гордости, радости. И увидев бегущего к ним ребенка, родители встретят его не упреками, а нежностью и улыбкой.

Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому вожатым следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Если ребенок в чем-то неправ, вожатым не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Как уже отмечалось выше, требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

### *Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми*

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
12. Предоставлять ребенку возможность выбора.
13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества!

В любой ситуации следует разговаривать спокойно, не на повышенных тонах. Устные инструкции стоит подкреплять визуально. Если в лагере работает психолог, то обращение к нему за помощью желательно. Это поможет более грамотно справиться с проблемой гиперактивности ребенка.

#### Рекомендации водителям гиперактивных детей

---

Самые шумные и подвижные, легковозбудимые и невнимательные – эти дети, несмотря на свою активность и тягу к общению, трудно приспособляются к новой среде и к новым людям. В свою очередь, и окружающие нелегко приспособляются к ним. Трудности адаптации таких ребят связаны с несоблюдением правил проживания в лагере, дерзостью и озорством, упрямством и несговорчивостью, эмоциональными перепадами в настроении, обидчивостью и впечатлительностью. Руководители детских коллективов часто называют их «неуправляемыми». И это можно понять. Гиперактивные, эмоционально неустойчивые дети действительно трудно поддаются контролю и не выносят давления.

подавлять чрезмерную активность ребят или лишать их возможности много двигаться было бы слишком сурово и неэффективно. Более целесообразно направить энергию в нужное русло.

Подвижным, непоседливым детям нравятся спортивные игры, где ждать недолго и действия быстрые, такие как футбол, каратэ, спортивные эстафеты. Им может быть приятно выполнять поручения, где требуются ловкость и быстрота, например, отрядные «связные».

Часто упускаемый организаторами момент – энергичные ребята как бы занимают много места. Это важно учитывать, выбирая помещение для группового занятия или работы. Нехватка пространства является причиной конфликтных ситуаций.

Кроме того, важно помнить, что «сидячие» занятия или, например, поездки нужно прерывать с целью разминки. Так, гиперактивный ребенок

может реализовать свою потребность в движении и высвободить энергию приемлемым способом. Не всегда удастся направлять гиперактивных детей, используя лишь слова. Есть риск быть не услышанным. Поэтому важные наставления полезно сопровождать легким, негрубым прикосновением.

Если говорить, смотря ребенку в глаза и придерживая за плечо или за руку, он поймет, что сообщение следует выслушать.

Что касается соблюдения правил проживания, то подвижному и невнимательному ребенку необходимо ясно и точно донести сведения о распорядке дня, убедиться, что он их запомнил. За несколько минут до смены деятельности об этом нужно предупредить, чтобы у ребенка был запас времени для переключения.

Если же такие ребята все же не выполняют каких-либо значимых требований, важно настойчиво и последовательно напоминать об обязательности их выполнения. Рано или поздно терпение будет вознаграждено.

Чтобы не возникало проблем с эмоциональными перепадами у впечатлительных детей, взрослые должны беречь их от перегрузок и учитывать обостренную чувствительность возбудимых ребят к внешним раздражителям: шуму, свету, запахам, эмоционально насыщенным событиям.

Рекомендуется вовремя замечать, когда ребенок утомлен, и ограждать его от лишних впечатлений, уменьшить возбуждение, предоставляя возможность отдохнуть или отвлечься.

Необходимы: *систематизация, воспитание, поощрение.*

1. Помните, что дети с СДВГ нуждаются в систематизации. Им необходимо внешнее окружение, в котором они могут систематизировать то, что они не могут привести в порядок внутри себя, самостоятельно. Составляйте списки. Таблица или список неограниченно помогут ребенку, когда он теряет в том, что ему надо сделать. Ему необходимо напоминание, предварение, повторение, направление, границы, систематизация.
2. Определите правила. Запишите их на видном месте. Ребенок будет немного приободрен, если будет знать, чего от него ожидают.
3. Повторяйте указания. Записывайте указания. Проговаривайте их. Людям с СДВГ нужно слышать одно и то же более одного раза.
4. Поддерживайте постоянный визуальный контакт. Так вы можете одним взглядом "вернуть" ребенка с СДВГ "к реальности". Делайте это чаще. Взгляд может пробудить ребенка от грез или успокоить.
5. Установите границы. Это не наказание. Границы сдерживают и успокаивают. Делайте это последовательно, уверенно и просто. Не

- вступайте в сложные, силовые дискуссии о справедливости. Такие дискуссии и споры только отвлекают. Держите все под контролем.
6. Позаботьтесь заранее спланировать режим дня, насколько это возможно.
  7. Позволяйте ребенку спасительную отдушину. Позволяйте ребенку выйти на короткое время из комнаты, если ему это необходимо и поможет прийти в себя. Так он научится таким важным вещам, как самоконтроль и саморегуляция.
  8. Отмечайте любые положительные поступки, даже самые малые, и говорите ребенку, что вы думаете. Следите за успехами и подчеркивайте их, насколько это возможно. Эти дети переживают столько неудач, что им важна любая позитивная реакция. Похвала никогда не будет излишней: дети нуждаются в ней и выигрывают от нее. Им нравится, когда их поощряют.
  9. Разбивайте длинные задания на более короткие. Это один из важнейших методов обучения и воспитания детей с СДВГ. Длинные задания зачастую перегружают ребенка, и он отстывает перед ними с чувством того, что "я никогда не смогу это сделать". Когда задание разбивают на составные части, которые можно выполнить по отдельности, каждая часть кажется достаточно маленькой, чтобы справиться с ней и выполнить ее. Это позволяет ребенку отложить в сторону ощущение перегрузки и неспособности выполнить задание. Обычно такие дети способны на большее, чем им кажется. Разбивая задание на мелкие части, вы позволяете ребенку доказать это самому себе.
  10. Расслабляйтесь. Дурачьтесь. Позволяйте себе шутить, быть оригинальными и экстравагантными. Вносите новизну. Они реагируют на нее с энтузиазмом. Это помогает сохранить внимание – как детское, так и ваше. Эти дети полны энергии – они любят играть. А больше всего они ненавидят скуку. "Воздействие" на них включает в себя так много скучных вещей: расписания, списки и правила. Покажите им, что все это не говорит о том, что вы скучный человек. Если вы позволите себе иногда немного "подурачиться", это очень поможет.
  11. Однако, остерегайтесь перевозбуждения. Подобно чайнику на плите, дети с СДВГ могут "перекипеть". Вы должны быть способны вовремя и быстро "притушить огонь". Наилучший способ справиться с беспорядком – это, в первую очередь, предотвратить его.
  12. Используйте трюки для улучшения памяти. Любые маленькие трюки, которые вы можете придумать, - намеки, рифмы, коды и т.п. – могут весьма помочь улучшить память.
  13. Используйте обратную связь, которая поможет ребенку лучше понять самого себя. Дети с СДВГ часто не понимают, что с ними происходит или как они себя ведут. Постарайтесь дать им эту информацию конструктивным путем. Спросите его, например: "Ты знаешь, что ты

- только что сделал?" или "Как ты думаешь, как бы ты мог сказать это по-другому?" или "Как ты считаешь, почему эта девочка опечалилась, когда ты сказал то, что сказал?" Задавайте вопросы, которые побуждают самосозерцание и самопонимание.
14. Возложите на ребенка ответственность, когда это возможно. Давайте детям возможность придумать самим, как помнить о том, что надо сделать, или позволяйте им скорее попросить вашей помощи, чем вы скажете им, что они в ней нуждаются.
  15. Будьте как дирижер симфонического оркестра. Перед тем, как начать, завладейте вниманием оркестра. Для этого вы можете использовать тишину или легкое постукивание палочкой. Держите ребенка во времени, указывайте на вещи, которые надо сделать, по мере того, как вам нужна его помощь.
  16. Повторяйте, повторяйте, повторяйте. При этом не раздражайтесь. Гнев не улучшит их память.
  17. Всегда будьте бдительны в ожидании моментов "озарения". Эти дети более одаренные и талантливые, чем они зачастую кажутся. Они полны творчества, игры, непосредственности и воодушевленности. Обычно они обладают чем-то особенным, что по-особому влияет на окружение, в котором они находятся.

## Игры для терапии гиперактивных детей

### «КЛУБОЧЕК»

Цель: Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

### «БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Цель: Игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с детьми.

Содержание: В игре принимают участие от 3 до 10 человек. Каждый игрок - заяц - чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50 см. Расстояние между кругами - один-два метра. Один из зайцев - бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего - во время этого обмена занять домик, оставшийся на минутку без хозяина. Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

#### «ЧТО НОВОГО»

Цель: Развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Содержание: Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

#### «РАЗГОВОР С РУКАМИ»

Цель: Научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

## «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

Цель: Эта подвижная игра развивает быстроту реакции, способствует развитию координации движений.

Содержание: Все участники встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки. Это - сеть. Водящий - золотая рыбка - стоит в кругу. Его задача - выбраться из круга. А задача остальных - не выпустить рыбку.

Примечание: Если водящему очень долго не удастся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.

## «РАЗГОВОР С ТЕЛОМ» (модификация игры «Разговор с руками»)

Цель: Учить ребенка владеть своим телом.

Содержание: Ребенок- ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

## ИГРЫ С ПЕСКОМ И ВОДОЙ

Цель: Учить ребенка владеть своим телом.

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома, Такие игры успокаивают ребенка.

Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и др.

Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.



## «АРХЕОЛОГИЯ»

Цель: Развитие мышечного контроля.

Содержание: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку - делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

## «ШАРИКОВЫЕ БОИ»

Цель: Развитие координации движений.

Содержание: В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руке. Отойдя на расстояние 0,5 - 1 м от таза, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остается в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

## «ПОСЛУШАЙ ТИШИНУ»

Цель: Развивать внимание гиперактивного ребенка и умение владеть собой.

Содержание: По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они слышали.

## «СДЕЛАЙ ТАК»

Цель: Игра направлена на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

Содержание: На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них.

Затем взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой,

должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т. д.

На счет «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога. Игру можно повторить несколько раз.

#### «МАЛЕНЬКАЯ ПТИЧКА»

Цель: Разбивать мышечный контроль.

Содержание: Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее».

Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

#### «ГОВОРИ!»

Цель: Игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: „Говори!“ Давайте потренируемся: „Какое сейчас время года?“ (Педагог делает паузу) „Говори!“; „Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?“... „Говори!“; „Какой сегодня день недели?“... „Говори!“; „Сколько будет два плюс три?“ и т. д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

### «БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Цель: Игра направлена на развитие распределения внимания.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительные мячи. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

### «КОЛПАК МОЙ ТРЕУГОЛЬНЫЙ» (старинная игра)

Цель: Игра помогает научиться концентрировать внимание, способствует осознанию ребенком своего тела, учит управлять движениями и контролировать свое поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во 2 кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу.

Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

### «ВЕСЕЛАЯ ИГРА С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»

Цель: Игра развивает слуховое восприятие столь необходимое учащимся на уроках.

Все садятся в - круг, по желанию групп: выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего - поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

## «МОРСКИЕ ВОЛНЫ»

Цель: Научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Если взрослый дает команду «Штиль!», все дети в классе «замирают». Когда раздается команда «Волны», дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми партами. Через 2—3 секунды поднимаются сидящие за вторыми партами и т. д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т. д.

По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2—3 секунды, а встают друг за другом сразу.

Закончить игру надо командой «Штиль».