

## Практические рекомендации родителям ребенка с СДВГ

Диагностические критерии DSM-5 включают 9 признаков невнимательности и гиперактивности и импульсивности. Диагностика требует задействования минимально  $\geq 6$  симптомов и признаков минимум из одной группы: Кроме того, симптомы должны

- Часто проявляться в течение  $\geq 6$  мес.
- Более выражены, чем ожидалось с учетом уровня развития ребенка
- Возникновение минимум в 2 ситуациях (например, дома и в школе)
- Присутствовать в возрасте до 12 лет (по крайней мере, некоторые симптомы)
- Мешать функционированию дома, в школе или на работе

### **Симптомы невнимательности:**

- Не обращает внимание на детали или делает небрежные ошибки в школьных работах или при другой деятельности
- Испытывает трудности концентрации внимания на уроках в школе или в течение игры
- Складывается впечатление, что ребенок не слушает, когда к нему непосредственно обращаются
- Не следует инструкциям или конечным задачам
- Имеет трудность в организации задач и мероприятий
- Избегает, не любит или не хочет заниматься активностью, которая требует постоянных умственных усилий в течение долгого периода времени
- Часто теряет вещи, необходимые для школьных уроков или деятельности
- Легко отвлекаем
- Забывчив в повседневной деятельности

### **Симптомы гиперактивности и импульсивности:**

- Часто двигает руками или ногами, или ерзает
- Часто оставляет свое место в классе или в другой ситуации
- Часто бегает взад-вперед или чрезмерно поднимается вверх, когда такая активность нецелесообразна
- Не способен играть спокойно
- Часто при ходьбе действует, как будто управляется двигателем
- Часто говорит чрезмерно
- Часто выпаливает ответы, прежде чем вопросы будут завершены
- Часто испытывает трудности с ожиданием своей очереди
- Часто прерывает или вмешивается к другим

Воспитывать ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) нелегко. Практически все родители таких детей постоянно расстраиваются из-за их поведения и плохой успеваемости. Более того, им приходится часто слышать, что они плохие родители, а порой и у них самих складывается такое впечатление. Симптомы СДВГ - нарушения внимания, гиперактивность и импульсивность - это, прежде всего, проблема биологическая.

Родители гиперактивных детей, как правило, рассматривая поведение таких детей как непослушание, стремятся жесткими мерами бороться с «непослушанием» сына

или дочери. Усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят непреклонную систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы со своим чадом, махнув на все рукой, стараются не обращать внимания на его поведение или, “опустив руки”, предоставляют ребенку полную свободу действий, тем самым лишая его необходимой для него поддержки взрослых.

Родители должны понять, что ребенок ни в коей мере не виноват, что он такой, и что дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве случаев даже ухудшат его.

### **Общие стратегические рекомендации родителям, воспитывающим детей с СДВГ**

В домашней программе коррекции детей с СДВГ должен преобладать поведенческий аспект.

Прежде всего, необходимо изменить поведение взрослого и его отношение к ребенку. А именно:

1. Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
2. Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом.
3. Старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.
4. В своих отношениях с ребенком старайтесь придерживаться “позитивной модели”. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
5. Не давайте ребенку категорических указаний. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Чаще говорите “да”, избегайте слов “нет”, “нельзя”, “прекрати”.
6. Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.
7. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку.
8. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
9. Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.).
10. Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок.
11. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
12. В повседневном общении с гиперактивными детьми избегайте резких запретов, начинающихся словами “нет” и “нельзя”. Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессии. В этом случае, во-первых, надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещаете, а во-вторых, желательно не говорить ребенку “нет”, а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок “носит как вихрь” по квартире, можно предложить ему на выбор 2

или 3 других занятия: побегать во дворе или послушать чтение взрослого. Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется подушками и вещами, можно предложить ему игры с водой.

13. Не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывают на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.
14. Довольно часто родители гиперактивного ребенка, стремясь дать возможность своему чаду израсходовать избыточную энергию, записывают его в различные спортивные секции. К сожалению, это не всегда способствует успокоению ребенка. Кроме того, большое значение имеет стиль преподавания взрослого. Хорошо, когда ребенок занимается, например, плаванием, конным спортом. Полезные гиперактивному ребенку и спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.
15. По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению (не более одного часа в сутки, точнее два раза по 25 минут).
16. Обратите внимание на психологический микроклимат в семье: уделяйте ребенку достаточно внимания, проводите досуг всей семьей, не допускайте ссор в присутствии ребенка.
17. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

### **Специальная поведенческая программа**

1. Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему вознаграждения. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.

3. Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем.

4. Воспитывайте в ребенке навыки самоуправления гневом и агрессией. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что – то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

5. Старайтесь расшифровать сигналы, предупреждающие возможности взрыва

в поведении ребенка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию.

6. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большое двумя детьми одновременно. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, т.к. здесь вы можете обеспечить контроль над ситуацией.

7. Не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками. Имеется в виду – прямо заставлять. А вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно.

8. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2 – 3 основным.

9. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. Но не переутомляйте его. Формула объема физических нагрузок проста – 1км. на год жизни (разделив это расстояние на три отрезка утром, днем и вечером)

10. Воспитывайте у ребенка интерес, к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умным и компетентным (хороши шахматы, но подойдут и шашки, игра в «ГО»).

11. Помните, вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Для гиперактивных детей наиболее действенными будут средства убеждения “через тело”: лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность (телефонные разговоры...); прием “выключенного времени” (досрочное отправление в постель...); внеочередное дежурство по кухне: чистка картофеля и т.д.

12. Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки “принятия”.

## **Родителям о принципах построения программы помощи детям с СДВГ**

### Надо не «ломать» гиперактивного ребенка, а идти от его особенностей.

Гиперактивные дети не злы и не злонамеренны. Как правило, они готовы сотрудничать с другими людьми, но они не умеют этого делать. Не надо их ломать, надо идти от их особенностей и давать им шанс проявить себя. Только в этом случае отношения с другими детьми и продуктивная деятельность может наладиться. Довольно часто поведенческие особенности гиперактивного ребенка могут сильно раздражать родителей и учителей. Даже в этом случае нужно организовать его деятельность так, чтобы он смог проявить себя и добиться успеха. В каждом конкретном случае ситуация должна быть тщательно проанализирована и должен быть подобран индивидуальный подход к ребенку. Выбор правильной стратегии - это большая ответственность. Если ситуация с конкретным ребенком проанализирована неправильно, его положение в семье и в детском коллективе, а также его поведение могут значительно ухудшиться.

### Альтернативная форма поведения.

Постоянные окрики и наказания, на которые так щедры взрослые люди не дадут желаемых результатов. Более того, они могут способствовать формированию и закреплению отрицательных качеств ребенка, а также негативного отношения к учебному процессу в принципе. Когда ребенок ведет себя неправильно и этим всех раздражает, можно попробовать предложить альтернативную форму поведения. Например: "Нельзя разрисовывать обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги". Или: "Кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик". В сочетании с другими методами модификации поведения, такой способ может сохранить много нервов и драгоценного времени.

### Моментальный характер поощрений.

И в системе поощрений приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка. Он не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться каждые 15-20 минут. Можно практиковать систему выдачи жетонов. Жетоны в дальнейшем обмениваются на то, что ребенку интересно.

## **Организация пространства.**

### Организация внешней среды.

Внешняя среда ребенка с СДВГ должна быть очень хорошо организована. Все лишние раздражители удаляются из поля зрения. Уменьшая количество раздражителей в комнате, мы, таким образом, увеличиваем интенсивность воздействия предметов действительно необходимых. В таком, особым образом организованном пространстве, ребенок с СДВГ может лучше сконцентрировать свое внимание на актуальных предметах (часы, календарь, градусник за окном и пр.) глубже понять их природу. При положительном исходе, ребенок может действительно чем-то заинтересоваться, захотеть делать, испытывать удовлетворение от проделанной работы или игры, не отвлекаясь на посторонние предметы. Это же является условием, основанием для развития его самостоятельности.

### Устойчивость домашнего мира.

Домашний мир ребенка с СДВГ должен быть устойчивым. Расположение мебели в комнате, занавески, вещи, все должно оставаться на своих местах. "Свободной энергии" (энергии концентрации) у такого ребенка и без того мало, механизмы концентрации и торможения работают с трудом. По этой причине, домашний мир ребенка должен быть суперпредсказуемым. Только из такого мира ребенок сможет совершать свои вылазки в большой изменчивый мир и делать необходимые, хотя пока и небольшие исследования. Ребенку с СДВГ не хватает психической энергии, так необходимой для конструктивной деятельности. Его бестолковая беготня является реакцией на всевозможные внештатные ситуации и внешние раздражители.

Организовав хорошо комнату ребенка, сделав ее знакомой и предсказуемой, можно значительно сократить непродуктивное расходование энергии и направить ее в нужное русло.

### Организация рабочего места.

Рабочее место ребенка с СДВГ должно находиться в тихом месте, далеко от телевизора и постоянно открывающихся дверей. Все шумовые раздражители должны быть удалены. Ребенку нужна тихая и спокойная обстановка для занятий. Мелочей в организации рабочего места быть не может. Стол и стул должны быть соответственной высоты, чтобы ноги ребенка стояли на полу, не болтались и не подворачивались под себя, приводя к искривлению позвоночника, нарушению кровообращения, и, вследствие этого, к еще большему дефициту концентрации внимания.

## **Организация времени.**

### Режим дня.

Вся жизнь гиперактивного ребенка должна подчиняться определенному режиму дня. Режим важен для всех детей, но для гиперактивного ребенка он важен вдвойне. Остатки регуляторных механизмов могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Выработка социальных и культурных навыков («правильных привычек») происходит только тогда, когда все необходимое делается в одно и то же время, изо дня в день.

### Наилучшее время для работы.

Воспитатели детских садов, школьные учителя, родители должны помнить, что ребенок лучше всего работает в начале дня и в начале урока или занятия, хуже всего он усваивает материал в конце дня или в конце урока.

### Расписание в картинках (распорядок дня).

Для эффективной организации времени хорошо подходит расписание в картинках. Его можно разместить на специально выбранном, «видном» месте. Можно использовать также специальный альбом с велькро-полосочками. На эти полосы будут прикрепляться карточки, с обратной стороны которых тоже наклеен кусочек велькро. Таким образом, картинки и их последовательность можно менять каждый день. В таком альбоме или на стенде в нужной последовательности располагаются виды деятельности, игры и занятия. Для того, чтобы детям было легче воспринимать информацию, на карточках пишутся не только слова, но и рисуются картинки или всем понятные символы. Расписание в картинках очень хорошо организует деятельность ребенка.

## **Заранее обговоренные правила.**

### Озвучить правило поведения.

Когда вы предлагаете ребенку выполнить то или иное задание, обязательно нужно попросить его "озвучить" что и когда надо сделать и каким образом. Если ребенок уже

умеет писать, он может составить список правил выполнения задания и также вывесить их на видное место. Если в процессе выполнения этого задания какое-то правило будет нарушено, родитель без лишних слов и напряжения может указать ему на эти правила.

#### Правила перед началом работы.

Не рекомендуется читать своим детям вообще, а особенно гиперактивным, длинные нотации. Они все равно не будут выслушаны до конца. Лучше объяснить ребенку, что за выполнение установленных правил он получит поощрение. За невыполнение правил наиболее целесообразным будет лишать ребенка определенных преимуществ или же возможности заняться тем, что ему интересно.

#### Краткость инструкции.

Все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими, состоящими не более чем из 10 слов. В противном случае ребенок эту инструкцию не поймет, не запомнит и не будет ей следовать. Давая инструкцию, нужно также учитывать неумение ребенка выслушивать до конца, неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быструю утомляемость.

### **Организация учебной деятельности (выполнения домашнего задания).**

Системность подачи информации создает системно организованную память, облегчает поиск необходимой информации, развивает мышление. Такая подача информации снижает нагрузку на внимание и систематизацию материала при запоминании. Поэтому предложенная работа должна представлять собой хорошо организованную последовательность определенных видов деятельности, между которыми можно делать небольшие перерывы. Каждый такой вид деятельности представляется короткой инструкцией, отраженной в рисунке или схеме. Рисунок или схема находятся перед глазами ребенка. Инструкции должны быть короткими или разделенными на короткие части для того, чтобы хватало объема оперативной памяти, не происходило выпадения, замен, перестановки частей информации.

#### Последовательность выполнения задания.

Учителя очень часто рекомендуют выполнять сначала самые сложные задание, а потом что-нибудь проще и легче. В этом, конечно же, есть своя логика. Вначале занятий голова хорошо соображает, и ребенок еще не устал. Это абсолютно верно для любых других детей, но не для гиперактивных. Если ребенок сталкивается со сложным заданием в самом начале работы, он "опускает руки" и ничего не делает, потеряв полностью свою сосредоточенность.

#### Начинаем с легкого задания, делаем разогрев.

Дети с СДВГ любят делать то, что у них хорошо получается. Они не стремятся к преодолению трудностей и сложные задания их не вдохновляют. По этой простой

причине, в начале занятия необходимо дать самое легкое задание, такое, с которым ребенок может справиться без напряжения. Например, можно начать с повторения уже пройденного материала. "Разогревшись", ребенок приобретает нужную сосредоточенность и уверенность в своих силах. После первого задания он может выполнить что-то более сложное или начать ознакомление с новым материалом. Ребенка нужно обязательно похвалить за выполнение задания. Дети с СДВГ нуждаются в похвале и поддержке взрослых гораздо больше, чем их здоровые сверстники.

#### Заканчивать опять чем-то легким.

Заканчивать нужно опять чем-то легким, потому что гиперактивный ребенок быстро утомляется. Нужно давать такое задание, с которым даже уставший ребенок может справиться. Очень важно, чтобы у ребенка осталось общее ощущение успешности проведенного занятия.

#### В самом начале о самостоятельности надо забыть.

Учителя, конечно же, настаивают на развитии самостоятельности. Если родителей серьезно беспокоит развитие их ребенка, то им надо будет на первое время забыть об этом. С ребенком надо будет "сидеть" и заниматься. Самое большее, чего можно ожидать от ребенка, это самостоятельное выполнение тех заданий, которые он очень любит и которые у него хорошо получаются.

#### Упреждающее знакомство с информацией.

Систематизация любого материала у таких детей проходит медленнее, чем у других детей. Для гиперактивного ребенка очень полезно ознакомиться заранее с материалом, который он будет проходить в классе на следующем уроке. Это позволит ему усвоить, по крайней мере, основные опорные моменты предстоящего урока. Также, дома необходимо будет выполнять не только домашние задания, но и повторять то, что было сделано в классе. Родители ребенка с СДВГ должны быть к этому готовы.

#### Оформительская работа.

Первые годы в школе надо освободить ребенка от любой оформительской работы. Родители сами могут провести поля и поставить точку в тетради, с которой надо начинать писать. Любая оформительская работа, отсчеты клеточек настолько утомляют ребенка, что у него не остается сил на основную работу.

### **Учет особенностей интеллектуальной деятельности.**

При закреплении материала нужны повторения, подкрепленные визуально различными рисунками и схемами.

Очень часто у детей с СДВГ возникают проблемы с закреплением материала, то есть переводением усвоенного из кратковременной рабочей памяти в долговременную



память, с возможностью извлечения материала в любой нужный момент. Если занятие по новой теме было единичное, гиперактивный ребенок может продемонстрировать понимание материала и ответить на вопросы, но на следующий день ничего не помнить. Некоторым детям нужно меньшее количество повторений материала, некоторым большее. Родители, незнакомые с этой особенностью своих гиперактивных детей, часто злятся и думают, что ребенок не хочет отвечать на вопросы, делает это намеренно. Такому ребенку просто нужны повторения, подкрепленные визуально различными рисунками и схемами.

#### Цикличность интеллектуальной активности.

Интеллектуальная деятельность гиперактивных детей отличается цикличностью. У такого ребенка есть интенсивные рабочие периоды, есть и периоды "выключения". По меньшей мере, домашняя работа должна быть подстроена под ритм работы мозга ребенка. Если он смотрит в пространство, перебирает ручки, перекладывает карандаши, надо его оставить в покое, хотя бы на 5-10 минут. После короткого периода восстановления сил, можно вернуться к занятиям.

#### Учет особенностей мышления детей с СДВГ.

Мышление ребенка с СДВГ долгое время остается "линейным", т.е. интеллектуальный анализ оказывается возможным по одному параметру и в одном направлении. Это характерная особенность мышления дошкольников 5-7 лет, хорошо описанная Пиаже. У детей с СДВГ эта характеристика мыслительных процессов присутствует более длительное время. Положительным моментом здесь является то, что в отличие от ситуации с маленькими детьми, опора на наглядность и вынесение вовне промежуточных результатов мышления может оказать существенную помощь.

#### При развитии мышления делайте акцент на визуальной подаче материала.

При развитии визуальном мышлении ребенок быстро обучается пользоваться различными рисунками, таблицами, т. е. различными опорными схемами. Этим он снимает нагрузку на оперативную память и мышление, значительно повышая общую эффективность собственной мыслительной деятельности. Визуальное мышление хорошо развивается в играх, связанных с моделированием, конструированием, выкладыванием узоров, картинок по образцам (конструкторы, мозаики, кубики и пр.). Визуальное мышление, по всей вероятности, является сильной стороной ребенка с СДВГ. Это нужно обязательно использовать в работе с ним.

#### Развитие навыков письма.

Мелкую моторику, необходимую для выработки навыков письма и хорошего почерка лучше развивать раскрашиванием по методу Монтессори. Детям обычно это нравится больше, чем

мучиться с прописями. Если ребенок сначала будет заниматься раскрасками, то потом прописывание букв ему будет даваться намного легче.

## **Развитие слабых функций.**

### Игровое развитие и тренировка слабых функций.

Организация коррекционных игр должна соответствовать 2 основным условиям:

Занятия с ребенком должны проходить в эмоционально-привлекательной форме, тем самым, повышая переносимость предъявляемой нагрузки, улучшая качество усвоения материала и самоконтроля.

Подбор таких игр, которые обеспечивают тренировку одной функциональной особенности, и не возлагали бы нагрузку на все остальные дефицитарные особенности.

Параллельное соблюдение двух или трех условий одновременно вызывает у ребенка с СДВГ существенные затруднения. Даже при всем желании, ребенок не может одновременно быть внимательным, спокойным и сдержанным. Отсюда основное правило развития необходимых качеств у этих детей — предъявляя ребенку игру, требующую напряжения, сосредоточения, удержания и произвольного распределения внимания, следует до минимума снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность.

### Что утомляет?

Гиперактивного ребенка утомляет монотонная однообразная работа. Впрочем, внутренних резервов на любую другую работу у него не так уж и много. При переутомлении деятельность мозга может быть настолько дезорганизована, что стираются уже установленные связи, та информация, которая уже усвоена.

### Плохие дни и плохие часы.

У ребенка с СДВГ могут быть исключительно плохие дни, когда он ничего не удерживает в голове и забывает уже усвоенный материал. Не надо его за это ругать и стыдить. Лучше дать время отдохнуть или вообще отложить все на следующий день, сказав ребенку, что сейчас не получается, в следующий раз он обязательно все сделает хорошо. Ребенок будет только благодарен родителям за такое понимание. Нужно обязательно определить периоды наибольшей работоспособности гиперактивного ребенка. У него бывают не только плохие дни, но и плохие часы или плохое время суток для работы и усвоения нового материала. Заставлять ребенка в такие часы делать что-то сложное для него, например, писать, значит губить нервные клетки и ему и себе. К тому же, это практически пустая трата времени. Хорошо, если ребенок сам научится чувствовать и контролировать такие свои состояния. Это полезно в любом возрасте. В год поступления в школу, когда ребенок идет в первый класс, это может оказать существенную помощь в адаптации к новым условиям и режиму дня.

## **Советы родителям детей с СДВГ дошкольного возраста.**

### Не надо усаживать ребенка.

Занятия с дошкольниками не обязательно проводить за рабочим столом. Подходящим может быть любое место в квартире: ковер в зале, диван, кухонный стол, ванная комната. Ребенок может ходить, ползать и даже бегать. В последнем случае маме придется бегать вместе с ним. Маленький гиперподвижный ребенок лучше усваивает информацию на ходу. Фиксация позы отнимает у него очень много сил, на занятия их уже не остается.

### Короткие занятия.

Занятия должны быть короткими, не более 10 минут. Если ребенок не удерживает внимания больше 2 минут, не надо из-за этого расстраиваться. Через какое-то время можно будет заниматься в течение 3 минут, а потом постепенно довести время занятий до 5-10 минут.

### Подготовить все заранее.

Все материалы, наглядные пособия, игрушки и картинки должны быть подготовлены заранее. Соображать на ходу во время занятий недопустимо. Можно потерять время и внимание ребенка. Занятия должны проходить в "едином порыве". Это возможно только при тщательном предварительном обдумывании. Если начать искать нужные предметы или игрушки на самом занятии, ребенок может активно включиться в процесс поиска, совершенно позабыв, о чем шла речь.

### Регулярность занятий.

Ребенка надо приучать к регулярности занятий. Если занятия проходят каждый день после полдника, например, то мозг ребенка будет соответственно настраиваться к этому времени. Лучше проводить занятия по пять минут 3 раза в день и каждый день, чем по полчаса, но 2 раза в неделю. Регулярные занятия дают гораздо больше результатов.

## **Подвижные занятия и тренировки.**

### Полезные виды деятельности для гиперактивного ребенка.

Вместо того, чтобы подавлять чрезмерную активность, экспансию, агрессивность, лучше переводить все эти качества ребенка с СДВГ в разумное и полезное русло. Гиперактивный ребенок должен заниматься спортом, только не травматичным. Склонность к травматизму и без того у таких детей очень большая. Это связано с тем, что они совершают опасные для себя действия, не задумываясь о последствиях. Для маленьких детей подходит ритмика, для детей постарше танцы, теннис, бег, лыжи, плавание. Подвижные игры или тренировки вообще организуют все движения ребенка, включая мелкую моторику. Регулярные занятия физкультурой не только тренируют, но и дисциплинируют ребенка.

### Спортивные и подвижные игры по правилам.

Такие игры требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Постановка цели, действия по плану для гиперактивного ребенка являются трудным, но исключительно развивающим занятием. В такой игре происходит превращение бесцельной подвижности в целенаправленную активность. Основной задачей таких игр является выработка привычки к целенаправленной деятельности. Зимой, когда нагрузка на нервную систему особенно велика и возможности подвигаться и побегать ограничены, очень полезно ходить на лыжах, кататься на коньках. Также можно позволять своему ребенку кататься с «безопасной» ледяной горки до упора, пока не устанет.

### Снаряды, на которых можно повисеть.

Хорошо, когда дома есть снаряды, на которых можно полазить, повисеть, покувыркаться. Даже в самой тесной квартире можно подвесить в дверном проеме перекладину с убирающимися кольцами и канатом. Для гиперактивного ребенка это прекрасная возможность разрядиться неразрушительным для всей семьи способом. Такие снаряды развивают также силу, ловкость, гибкость, уменьшают склонность к травматизму.

## **Игры для детей с СДВГ**

Каковы дефицитарные функции гиперактивных детей? Это низкая способность концентрировать внимание, слабая оперативная память, неспособность тормозить себя и не отвлекаться, плохой самоконтроль, трудности планирования и предсказания результатов той или иной деятельности. Часто гиперактивный ребенок выбирает шумные игры. Это естественно, ведь ему трудно сдерживать себя и трудно оставаться на одном месте.

Учитывая все это, вполне логично подбирать для него подвижные игры по правилам. Через подвижные игры по правилам можно не только развивать определенные качества, но также приучать гиперактивного ребенка к дисциплине, к подчинению своей деятельности определенной цели. Кроме этого, игры с очень четкими правилами способствуют развитию произвольного внимания. В подвижных играх по правилам ребенок с СДВГ также развивается эмоционально. Он учится контролировать свое эмоциональное состояние, учится терпеть и ждать, откладывать желаемое на потом («иначе можно лишиться игры»). Все эти качества потом пригодятся ему в общении со сверстниками и взрослыми.

Игры по правилам развивают в ребенке основные навыки саморегуляции деятельности. Ведь он все время должен удерживать в голове несколько компонентов ситуации и оперировать ими мысленно. Ребенок учится также подмечать детали. Если он чего-то не учтет или забудет, он может проиграть.

Подвижные игры по правилам развивают ребенка физически, тренируют его ловкость, гибкость, учат избегать травматических ситуаций. Наконец, если у ребенка начинает получаться играть вместе с другими детьми, это повышает его самооценку и

авторитет в глазах других детей.

Чтобы помочь ребенку с СДВГ развиваться и успешно обучаться, необходимо помнить о том, что гиперактивный ребенок без должной тренировки не может одновременно внимательно слушать, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Поэтому на первом этапе необходимо предлагать ему такую игру, которая была бы нацелена на развитие какого-то одного качества. Удерживая несколько условий в голове, ребенок может ни одного из них не выполнить, быстро истощиться и начать переживать свою неудачу.

Например, если цель игры - внимательно следить за действиями партнеров и быстро на эти действия реагировать, то можно не обращать внимания на несдержанность и постоянные его перемещения в пространстве.

Если в задачу игры входит тренировка сдержанности, то концентрировать внимание на чем-то ином (требовать этого!) необязательно.

### **Игры по развитию навыка целеполагания.**

1. Слова разделены на половины, половины разнесены на 2 столбца. Надо соединить половины.
2. Прочитать небольшой, но содержательный текст, во время чтения попросить представлять образы. Затем попросить ответить на вопросы по тексту.
3. Один называет слово, другой повторяет первое и называет свое, третий повторяет первые два и называет свое и т. д.
4. Кто больше? Предлагаются две небольшие картинки с одинаковым сюжетом, но в одной из картинок “исчезают” некоторые детали. Надо рассмотреть первую картинку (10 – 30 сек.), а затем на второй восстановить недостающие детали.
5. Шифровальщик.
  - Найти спрятанные слова в рядах букв: волпкпкноэлдвлесптждощедорогатрерв.
  - Фраза (слово) разбита на фрагменты (буквы), фрагменты не по порядку занесены в таблицу. Каждый фрагмент (буква) имеет номер по порядку, занесенный в другую таблицу, ориентируясь на номер – прочитать фразу (слово) и записать. Кто быстрее.

### **Игры на развитие навыка моделирования**

(формулирование замысла, задачи, ведущей к достижению цели).

1. Прочитать небольшой интересный для ребенка рассказ (лучше сказку), после прочтения попросить зарисовать его в виде комиксов. Ограничить минимальное и максимальное количество картинок для данного рассказа.
2. Выделяется какое-нибудь качество предмета, согласно этому качеству нужно подыскать как можно больше предметов. Пример: Что может быть холодным? мягким? и т.д.
3. Можно использовать дидактическую игру «Чудесный мешочек», когда ребенок опускает руку в мешок, ощупывает предмет и пытается догадаться, что это за

объект, называет его. Игра может быть проведена и иначе. Ребенок видит, какие объекты кладет в мешок воспитатель, а затем он должен найти в мешке тот предмет, который назовет воспитатель или дети.

4. При несформированности навыка моделирования дети затрудняются в конструировании из кубиков, палочек и т.п. Поэтому этим детям необходимо применять различные конструктивные игры, мозаику, разрезные картинки, кубики; на прогулках рекомендуется проводить совместное конструирование из снега и песка; развитию конструктивных способностей помогают и занятия аппликацией, лепкой на точно поставленную тему.

5. Дается пара слов, находящихся в определенной зависимости, и третья без пары. Надо к третьему слову подобрать такое, чтобы сохранилась зависимость как у первой пары. Пример: Земля – Небо, Огонь - ... (Вода) и т.д.

6. Раздается лист с незаконченными изображениями и предлагается завершить замысел художника.

7. Попросить придумать волшебные свойства для обычных предметов. “Если бы ручка была волшебной...” и т. д.

8. Дается любая приставка – супер, макси и т. д. И перечень предметов – лейка, майка и т. д. Поставить приставку к слову и описать его новое назначение.

9. Предлагается 3 ряда фигур по 3 фигуры в первом и втором ряду, и две фигуры в третьем. В первых 2-х рядах фигуры изменяются согласно какой-либо закономерности. Надо подобрать третью фигуру, из представленных ниже фигур, чтобы закономерность выполнялась.

10. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

### **Игры на развитие навыка планирования.**

1. На бланке переплетены контуры предметов, находящиеся в комнате. Кто быстрее обнаружит все предметы.

2. Взрослый чертит в воздухе буквы, собирающиеся в слова. Задача – прочитать слова.

3. Перед упражнением разобрать – что значит сравнить предметы? Затем дать два предмета, понятия для сравнения, предложив сравнение вести в табличку из 2-х столбцов: Что общего? Что различного?

4. "Гвалт" Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит

водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку. Желательно, чтобы до того, как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

### **Игры на развитие навыка самоконтроля.**

1. Раздаются бланки с таблицами 3:2, 3:3, 4:4, 5:5 и т. д., затем предъявляются учителем такие же таблицы, в графах которых расположены точки в произвольном порядке. Надо запомнить расположение и воспроизвести его в своих таблицах.

2. Раздаются 2 таблицы, одна пустая, другая заполнена числами не по порядку. Надо в пустой таблице расставить числа по возрастанию и найти пропущенные числа. Кто быстрее. Например: 13, 4, 9, 3, 18, 7, 6, 19, 12, 11, 5, 20.

3. Попросить сделать рисунок, а затем на обратной стороне описать его.

4. Из набора слов одно не подходит к остальным. Пример: Метла, грабли, коньки, лопата, топор.

5. В слове переставлены буквы в определенной закономерности, важно угадать закономерность перестановки и расшифровать остальные слова.

6. Дается предложение, где все слова написаны слитно. Надо как можно быстрее прочитать предложение.

7. Все дети встают в начерченные мелом круги – каждый в свой. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим 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 дополнительное количество мячей. Смысл игры - установить рекорд по количеству мячей в круге.

8. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

9. Упражнение "Следи за своей речью". В двадцатые годы прошлого столетия была очень популярна такая игра на внимание. Ведущий говорит: "Барыня купила туалет. В туалете 100 рублей, что хотите, то купите, "да" и "нет" не говорите, черное и белое не покупать". И начинает задавать каверзные вопросы, пытаясь "вырвать" у отвечающего запрещенные слова.

- Вы хотите купить черное платье?
- Я хочу купить зеленое платье.
- А разве зеленое вам к лицу?
- Мне просто нравится зеленый бархат.

- Это будет бальное платье?

- Бальное.

- Ваше зеленое платье должно быть длинным?

- Да(!).

Проигрыш. Надо было, например, сказать: "Разумеется".

10. Одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: "Сколько тебе лет?", "С кем ты сидишь за партой?", "Какое ты любишь варенье?" и т. п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но, не употребляя в своей фразе буквы, которая по уговору объявлена запрещенной. Предположим, что запрещенной объявлена буква "А". Разумеется, водящий постарается подыскать каверзные вопросы, отвечая на которые обойтись без буквы "А" было бы затруднительно. "Как тебя зовут?" А спросит он, скажем, товарища, которого зовут Ваня. Ясно, что тот не может назвать своего имени. Придется ему отделаться шуткой. "Не могу вспомнить!" - ответит он, находчиво обходя приготовленную для него ловушку. Тогда водящий с таким же неожиданным вопросом обратится к другому участнику игры. Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или же, растерявшись, употребил в своем ответе запрещенную букву, становись на место водящего и задавай вопросы. Победителями мы будем считать тех, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы.

11. "Найди отличие". Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

12. "Говори!" 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?"

13. "Запрещенное движение" Игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

14. "Слушай хлопki" Тренировка внимания и контроль двигательной



активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### **Игры для гиперактивных детей с агрессивным поведением.**

#### "Разговор с руками" 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.

Есть довольно много подвижных игр, в которые можно играть с агрессивными детьми. Чем же эти игры могут помочь агрессивным детям?

Специальные подвижные игры могут помочь ребенку снимать вербальную агрессию, выплескивать гнев в приемлемой форме. Гиперактивный агрессивный ребенок может научиться направлять свою невербальную агрессию в нужное русло. Некоторые игры учат агрессивного ребенка считаться с другими людьми, оказывать поддержку другому ребенку, сопереживать, а также учат эффективным способам общения. В играх агрессивный ребенок может снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, негативное настроение и восстановить свои силы.

Очень хорошим ресурсом, содержащим описание подвижных игр для агрессивных детей, является книга Лютовой Е.К., Мониной Г.Б "Шпаргалка для взрослых".

#### **Рекомендуемая литература:**

1. А. Фабер, Э. Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили».
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. «Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях».

3. Буянов М.И. «Ребенок из неблагополучной семьи».
4. Волина В. «Как стать хорошим»
5. Ю.Б. Гиппенрейтер «Как общаться с ребёнком»
6. Лаут Г.В., Шлоттке П.Ф. «Нарушения внимания у детей. Тренинг и развивающие игры».
7. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. «Гиперактивные дети».
8. Осипова А.А., Малашинская Л.И. «Диагностика и коррекция внимания»
9. Сиротюк А.Л. «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью».
10. Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы».
11. Чистякова М.М., «Психогимнастика»
12. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?»

Медицинский психолог: Хуснутдинова Г.З.