

Государственное учреждение образования  
«Хвиневицкая средняя школа»

# КЕЙС-ДИДАКТИК

«СДВГ: советы педагогам и родителям»



Мазура Ангелина Александровна  
учитель-дефектолог

**СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивность.  
Встречается примерно у 15% младших школьников.**

## **РЕБЕНОК С СДВГ – КАКОЙ ОН?**

### **НЕВНИМАТЕЛЬНЫЙ**

- ✓ С трудом удерживает внимание во время выполнения школьных заданий и во время игр
- ✓ Часто допускает ошибки из-за небрежности
- ✓ Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь
- ✓ Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца
- ✓ Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания
- ✓ Избегает, очень не любит задания, требующие длительного сохранения умственного напряжения.
- ✓ Часто теряет свои вещи
- ✓ Легко отвлекается на посторонние стимулы
- ✓ Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях

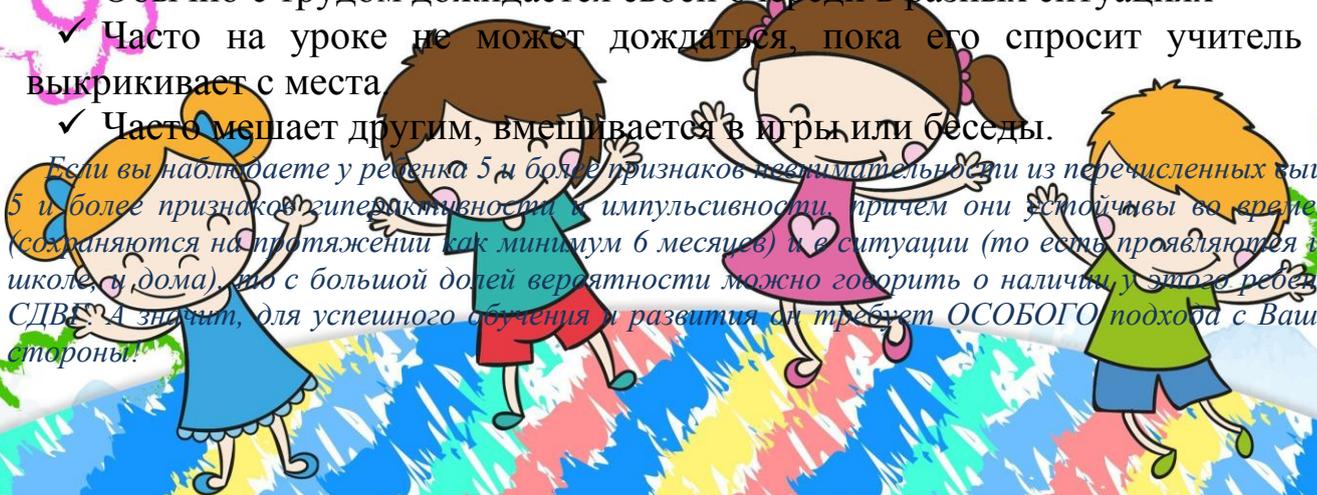
### **ГИПЕРАКТИВНЫЙ**

- ✓ Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теревит в руках и т.п.
- ✓ Часто встает со своего места на уроках или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте
- ✓ Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегают, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д.
- ✓ Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо на досуге.
- ✓ Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор».
- ✓ Часто бывает болтливым

### **ИМПУЛЬСИВНЫЙ**

- ✓ Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца.
- ✓ Обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях
- ✓ Часто на уроке не может дождаться, пока его спросит учитель и выкрикивает с места.
- ✓ Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы.

*Если вы наблюдаете у ребенка 5 и более признаков невнимательности из перечисленных выше 5 и более признаков гиперактивности и импульсивности, причем они устойчивы во времени (сохраняются на протяжении как минимум 6 месяцев) и в ситуации (то есть проявляются и в школе, и дома), то с большой долей вероятности можно говорить о наличии у этого ребенка СДВГ. А значит, для успешного обучения и развития он требует ОСОБОГО подхода с Вашей стороны!*



## ЧТО ТАКОЕ СДВГ И ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ? (краткая теоретическая справка)

Диагноз СДВГ ставит врач. По сути, данный синдром представляет собой проявление ММД – минимальной мозговой дисфункции, то есть очень незначительного нарушения в деятельности центральной нервной системы. О причинах появления подобных нарушений пока не существует единого мнения, однако уже доказано, что самой распространенной причиной появления ММД является родовая микротравма шейных отделов позвоночника, которая часто своевременно не диагностируется. На созревании мозга ребенка могут сказаться и многие другие факторы – длительная нехватка кислорода у ребенка (например, из-за обвития пуповины во время родов), травмы головы во время родов или в раннем детстве, токсическое поражение плода во время беременности (курение, принятие алкоголя, наркотиков матерью, работа на вредных производствах и т.п.) и другие.

Основными признаками СДВГ являются **невнимательность, гиперактивность и импульсивность** (которые подробно описаны в предыдущем разделе). Эти особенности поведения ребенка имеют физиологическую основу, поэтому ребенок не может с помощью волевой регуляции корректировать собственное поведение или же это дается ему (под давлением педагогов, родителей) с большим трудом, часто за счет подрыва здоровья.

Особенностью умственной деятельности таких детей является цикличность: дети могут продуктивно работать 5- 15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок отвлекается и не реагирует на учителя, не воспринимает информацию. В связи с этим у таких детей бывают довольно специфичные пробелы в знаниях

Детей с СДВГ характеризует высокая утомляемость, особенно интеллектуальная (физическое утомление может, вообще, отсутствовать); низкая работоспособность; сниженные возможности саморегуляции; трудности перехода информации из кратковременной в долговременную память; трудности при оперировании большим объемом информации.

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью можно обнаружить уже в дошкольном возрасте, однако в этот период они обычно не сказываются отрицательно на развитии ребенка, так как те же проблемы есть у большинства дошкольников. Однако у детей с СДВГ симптомы сохраняются тогда, когда он идет в школу, часто мешая учебной успешности.

*СДВГ является легким поражением нервной системы, поэтому при адекватном подходе к такому ребенку он, скорее всего, будет вполне успешен в обучении (часто среди таких детей встречаются и одаренные), а к 4-5 классу проявления синдрома практически исчезнут (во взрослом возрасте диагноз СДВГ уже не ставится).*

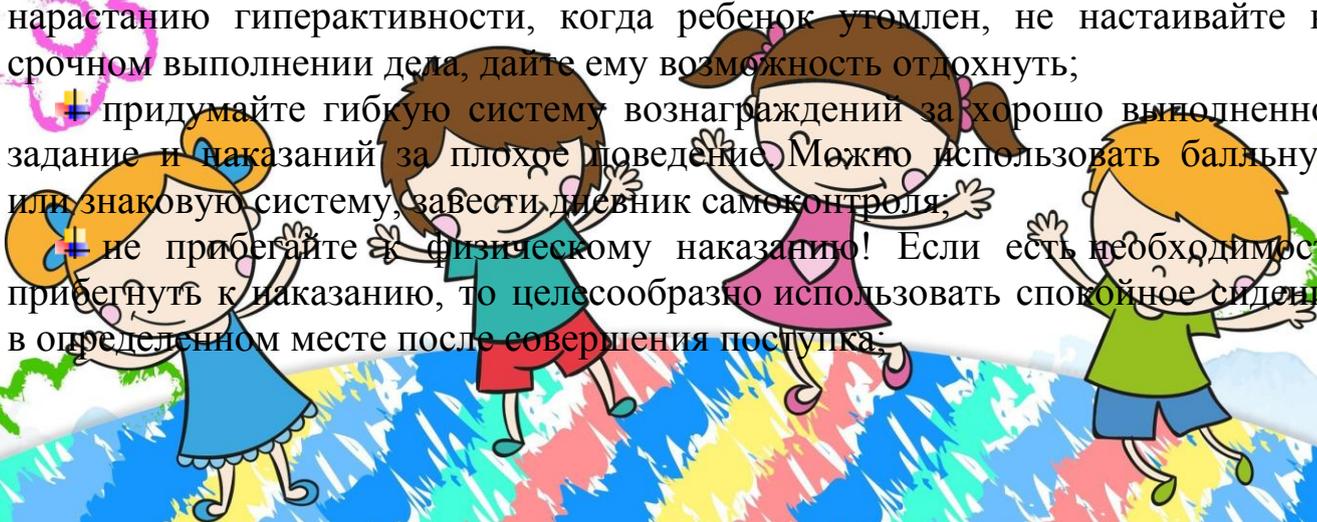


## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА С СДВГ

Прежде всего, помните, гиперактивность ребенка с СДВГ – не поведенческая проблема, и не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями или убеждением: наказания, замечания, окрики не приведут к улучшению поведения такого ребенка, а скорее ухудшат его.

### *РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ*

- + проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- + избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;
- + повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- + выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- + для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;
- + уделяйте ребенку достаточно внимания;
- + не допускайте ссор в присутствии ребенка.
- + установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;
- + 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; во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- + помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;
- + придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний 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; постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

✚ 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;

✚ давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить

✚ поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение)

✚ давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

✚ старайтесь не давать ребенку дополнительных умственных нагрузок, в начальных классах не рекомендуется посещение художественной, музыкальной школ, различных кружков, рекомендуется, наоборот, посещение спортивных секций, особенно детям с СДВГ полезна гимнастика и плавание.

✚ поговорите с гиперактивным ребенком о его проблемах и научите с ними справляться.

*Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.*



## РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ

✚ ознакомьтесь с информацией о природе и проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности этих проявлений во время пребывания ребенка в школе.

✚ старайтесь работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка — первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.

✚ не забывайте включать в урок физкультминутки;

✚ разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса или выходить в коридор;

✚ предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения. Выполняя задание, гиперактивные дети часто не понимают, что и как они делают. Не ждите, пока деятельность ребенка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу.

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

✚ спокойнее относитесь к движениям ребенка (он может тереть предметы, дергать или постукивать ногой и т.п.), не принуждайте его сидеть спокойно, с помощью двигательной активности он оптимизирует работу мозга. Наоборот, помогите ребенку найти такие формы двигательной активности, которые не мешали бы ему и другим.

✚ избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ;

✚ давайте задания в соответствии со способностями ребенка;

✚ большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них

✚ не давайте сложных, многоуровневых инструкций, ребенок с СДВГ способен удержать в памяти и внимании только одно-два действия.

✚ для улучшения организации учебной деятельности ребенка используйте простые средства — планы занятий в виде пиктограмм, списки, графики, часы со звонком

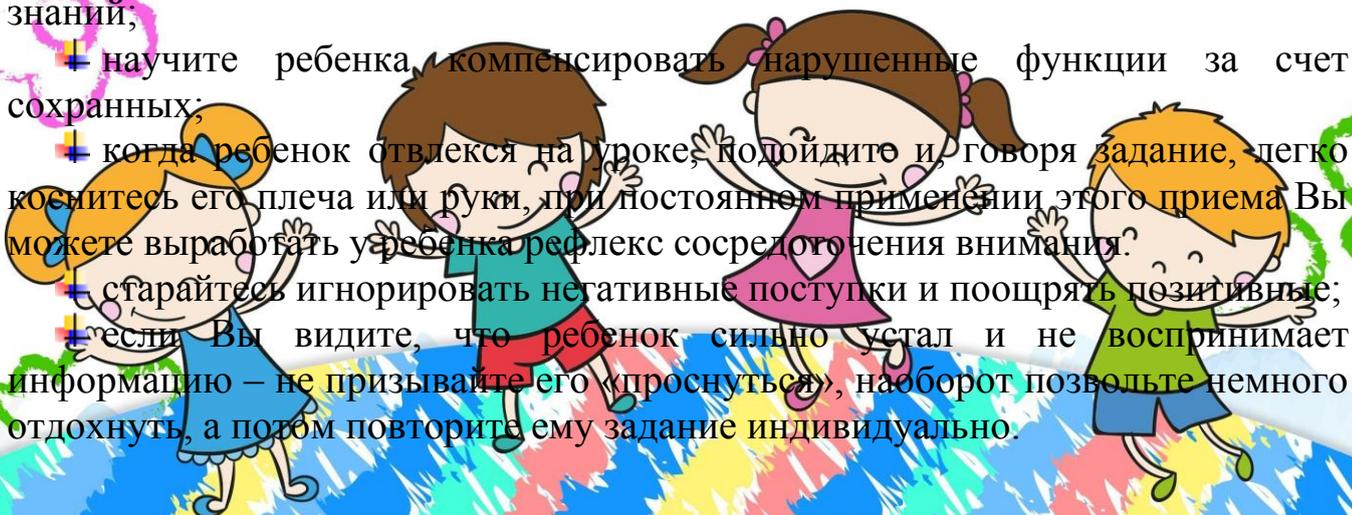
✚ создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;

✚ научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;

✚ когда ребенок отвлекся на уроке, подойдите и, говоря задание, легко коснитесь его плеча или руки, при постоянном применении этого приема Вы можете выработать у ребенка рефлекс сосредоточения внимания.

✚ старайтесь игнорировать негативные поступки и поощрять позитивные;

✚ если Вы видите, что ребенок сильно устал и не воспринимает информацию — не призывайте его «проснуться», наоборот позвольте немного отдохнуть, а потом повторите ему задание индивидуально.



✚ старайтесь освободить ребенка от всякой второстепенной работы. Взрослые могут провести поля, отметить точкой место, откуда надо начинать писать и т.п. Бывает, ребенок старательно отсчитывает клеточки, которые надо отступить, и в этих поисках, многократно ошибаясь, так устает, что, найдя нужное место, работать уже не в состоянии.

✚ обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;

✚ регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

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

✚ объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.

✚ придерживайтесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребенка. Дети с СДВГ более других нуждаются в похвале.

*Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.*



# ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

## Игра «Морские волны»

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

### Ход игры

По сигналу педагога «Штиль» все дети в классе «замирают». По сигналу «Волны» дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит 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, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль».

## Игра «Ловим комаров»

**Цель:** снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

### Ход игры

**Инструкция:** «Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс налетело много комаров. По команде «Начали!» вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет «ловить комаров» в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стой!» вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? «Начали!»... «Стоп!» Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями.»

## Игра «Исключение лишнего»

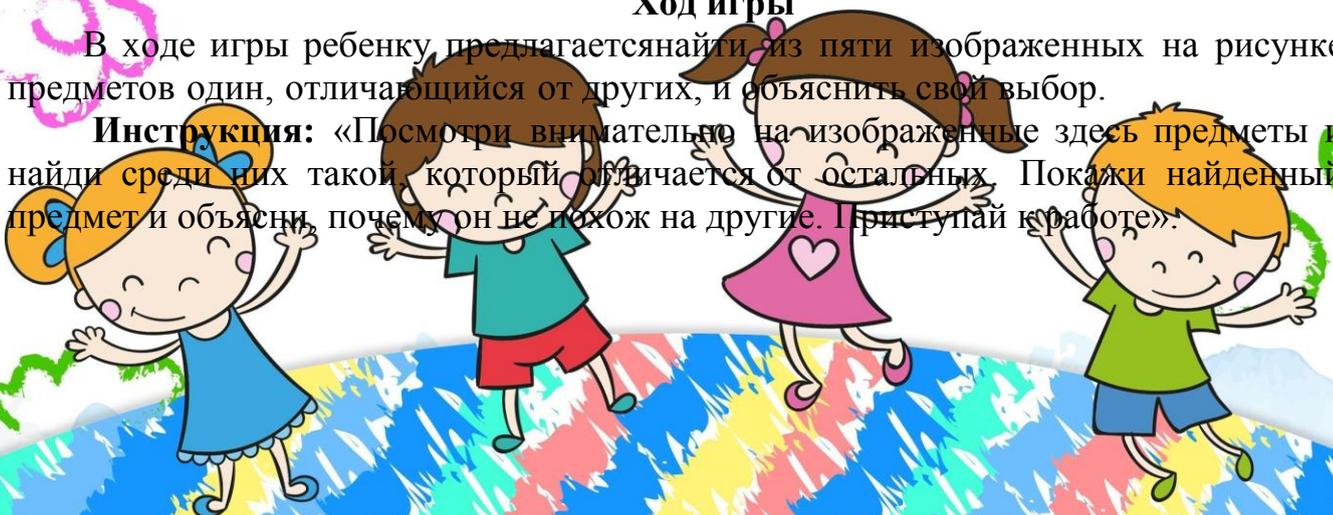
**Цель:** развитие мышления и объема внимания.

**Оборудование:** карточка с изображением предметов, один из которых отличается от остальных.

### Ход игры

В ходе игры ребенку предлагается найти из пяти изображенных на рисунке предметов один, отличающийся от других, и объяснить свой выбор.

**Инструкция:** «Посмотри внимательно на изображенные здесь предметы и найди среди них такой, который отличается от остальных. Покажи найденный предмет и объясни, почему он не похож на другие. Приступай к работе!»



# ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ, ДВИГАТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

## Игра «Две игрушки-поменяемься местами»

**Цель:** развитие моторной ловкости, координации движений, двигательный контроль.

**Количество играющих:** 5 и более детей.

**Оборудование:** две игрушки.

### Ход игры

Дети становятся в круг, ведущий одновременно бросает две игрушки двум игрокам, которые должны поймать игрушку, увидеть того, кому досталась вторая, и поменяться местами.

## Игра «Услышь свое имя».

**Цель:** развитие скорости реакции, моторной ловкости, двигательный контроль, контроль поведения.

**Количество играющих** от 5 до 15 детей

**Оборудование:** мяч

### Ход игры

Играющие становятся в круг, спинами внутрь круга. Ведущий или игрок у которого в руках мяч, бросает его в круг, называя приэтом имя. Названный ребенок должен повернуться лицом внутрь круга и поймать мяч. Победителем становится тот, кто ловил мяч больше других. (Часто дети не могут поймать мяч, можно в виде штрафа предложить попрыгать по кругу на одной ноге).

## Игра «Крокодил в болоте».

**Цель:** развитие двигательной активности, двигательного контроля, контроль поведения.

**Оборудование:** различные геометрические фигуры изкартона, обозначающие «кочки на болоте».

### Ход игры

На полу раскладывают геометрические фигуры «кочки». Дети «охотники» ловят крокодила, они молча и как можно тише прыгают с кочки на кочку. В роли, «крокодила» лучше выступить взрослому, так как он ловит «охотников». Если кто-то из детей громко шумит, «крокодил» называет имя, и тот должен к нему подойти. Число «крокодилов» увеличивается по мере развития игры. Сюжет игры можно расширить заданиями ходить по определенным геометрическим фигурам, можно использовать звуковой сигнал, что также будет способствовать регуляции поведения.



# НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГЕПАРАКТИВНОСТИ

## Упражнение «Речка-берег»

Эта отличное упражнение подсмотрено на детских праздниках с участием массовиков-затейников. Впоследствии оно было модифицировано в целях нейропсихологической коррекции. Его можно проводить как с группой детей, так и с одним ребенком.

Для этого упражнения вам понадобится веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать «береговую линию». Такую же роль может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница.

Участники стоят «на берегу» (по одну сторону веревочки). С другой стороны «течет» река. Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит «речка!» – прыгать в речку, когда говорит «берег!» – на берег. Первая часть игры – тренировочная. Ведущий командует, называя в случайном порядке «речка», «берег», и смотрит – смог ли ребенок выработать избирательную реакцию на разные инструкции. Если на тренировочной стадии все в порядке – переходим к основным.

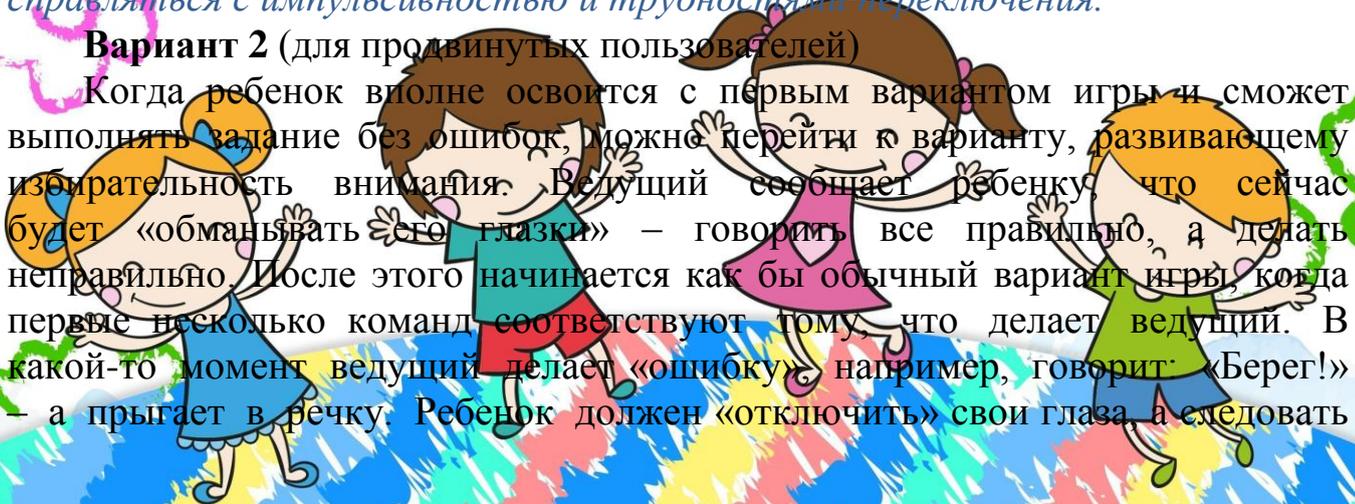
### Вариант 1

Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т.д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например: «Речка! Берег! Речка! Речка!». На эту уловку особенно часто попадают дети, испытывающие трудности переключения. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом. Если ребенок регулярно ошибается при таком переключении, попросите его не торопиться с действием, а сначала сказать вслух, что надо сделать, а уже потом прыгать. Таким образом, мы «вставляем» его речь между инструкцией (командой) и ее исполнением.

*Оречевление своих действий – очень важный навык, позволяющий справиться с импульсивностью и трудностями переключения.*

### Вариант 2 (для продвинутых пользователей)

Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет «обманывать его глазки» – говорить все правильно, а делать неправильно. После этого начинается как бы обычный вариант игры, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает «ошибку», например, говорит «Берег!» – а прыгает в речку. Ребенок должен «отключить» свои глаза, а следовать



только тому, что приходит через уши.

Для импульсивных детей это очень трудно. В этом случае также положение спасает речь ребенка. Он должен повторять инструкцию ведущего и только потом прыгать. Точно так же ведущий может «обманывать ушки» – делать все правильно, а говорить неправильно. Это тоже сложная задача, так как здесь ребенку нужно идти вопреки тому, что говорит взрослый, и четко придерживаться изначальной инструкции (повторять действия, а не команды).

**Комментарий:** это упражнение позволяет научить ребенка справляться с импульсивностью, трудностями переключения, развивает избирательность реакций и внимания и речевую регуляцию деятельности. Упражнение можно выполнять как с группой детей, так и с одним ребенком. Наиболее эффективно его использовать с детьми старше 5 лет, но до этого возраста также можно пробовать самые простые варианты этой игры. Периодичность его выполнения – по 5 минут в день. Чтобы ребенку не сильно надоело одно и то же, можно предлагать разные варианты движений. Например, вместо прыжков «в речку» и

«на берег» предлагать ребенку присесть и встать с поднятыми вверх руками, изображая «грибочки» и «елочки». Какие-то движения можно придумать самостоятельно. Здесь почти не важно, что делать, главное – как.

### Упражнение «Мама-робот»

Детям с дефицитом внимания и трудностями произвольной регуляции деятельности очень полезно чему-то учить взрослых, объяснять, как что-то надо делать. При этом важно, чтобы ребенок как можно больше говорил и как можно меньше показывал.

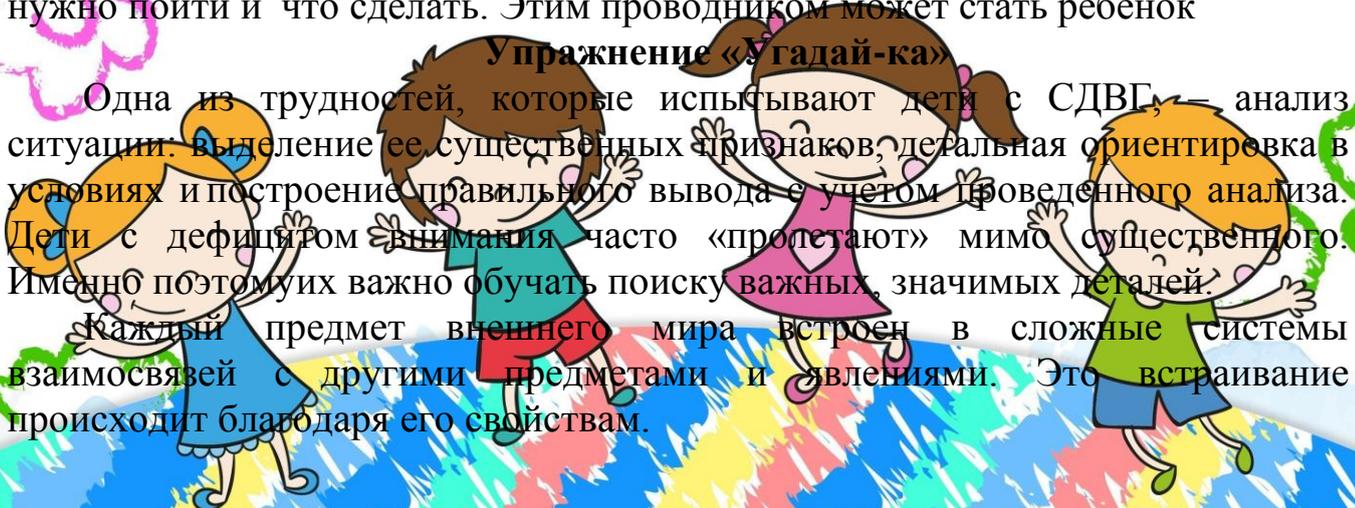
Если хорошенько подумать, мы очень часто довольствуемся «жестовой речью» наших детей, которая подчас прикрывает трудности речевой организации поведения.

Представьте себе, что мама вдруг разучилась делать самые элементарные вещи, например, наливать сок в стакан или делать бутерброд. А еще лучше, если она при этом ничего не видит и может делать все только на ощупь. Для этого ей нужен «проводник», который бы подсказал, куда нужно пойти и что сделать. Этим проводником может стать ребенок

### Упражнение «Угадай-ка»

Одна из трудностей, которые испытывают дети с СДВГ, – анализ ситуации: выделение ее существенных признаков, дельная ориентировка в условиях и построение правильного вывода с учетом проведенного анализа. Дети с дефицитом внимания часто «пролетают» мимо существенного. Именно поэтому важно обучать поиску важных, значимых деталей.

Каждый предмет внешнего мира встроен в сложные системы взаимосвязей с другими предметами и явлениями. Это встраивание происходит благодаря его свойствам.



Наше мышление во многом организовано таким образом, что мы ищем то, что нам нужно по определенным признакам. Например, если нам надо забить гвоздь, а у нас нет молотка, мы будем искать нечто твердое, прочное, плоское и достаточно тяжелое. Предмет, не обладающий всем набором свойств (например, книжка, или кусок пенопласта, или каменный шар), не подойдет. Чтобы найти нужное, нам надо сначала определить набор необходимых признаков и лишь затем искать то, что ему соответствует. На основании таких операций мы делаем выводы и принимаем решения.



## ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНО

Видео о синдроме дефицита внимания и гиперактивности



Статьи о синдроме дефицита внимания и гиперактивности





2023