

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

**ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С СДВГ
/СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С
ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ/**

Составила педагог - психолог
Бакулевич О.А.

2022

ЧТО ТАКОЕ СДВГ?

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – неврологическо-поведенческое расстройство развития, которое возникает в детском возрасте, характеризуется невнимательностью и высокой отвлекаемостью ребенка практически на любых занятиях, избыточной двигательной активностью, импульсивным поведением, проблемами в социальном общении. В большинстве случаев первые клинические проявления появляются до 5-6 лет, а иногда уже на первом году жизни — в этот период лечение может быть особо эффективным. По данным разных авторов, СДВГ наблюдается у 8-12 % детской популяции во всем мире. Такие показатели свидетельствуют о высокой актуальности этой темы.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Для диагностики должно быть не менее 6 из перечисленных ниже симптомов невнимательности, 3 симптомов гиперактивности и 1 симптома импульсивности.

Симптомы невнимательности:

- Ребенок не удерживает внимание на деталях, допускает много ошибок.
- С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий.
- Не слушает обращенную речь.
- Не может придерживаться инструкций, доводить дело до конца.
- Не способен самостоятельно спланировать, организовать выполнение заданий.
- Избегает дел, требующих длительного умственного напряжения.
- Часто теряет свои вещи.
- Легко отвлекается.
- Проявляет забывчивость.

Симптомы гиперактивности:

- Ребенок постоянно крутится, вертится.
- Не может усидеть на месте, когда это необходимо.
- Характерна чрезмерная и бесцельная двигательная активность.
- Не может тихо, спокойно играть.
- Находится в постоянном движении.
- Отличается болтливостью.

Симптомы импульсивности:

- Ребенок отвечает на вопросы, не задумываясь.
- Не может дожидаться своей очереди.
- Мешает другим людям, перебивает их.

К обязательным диагностическим критериям относятся:

-продолжительность: симптомы отмечаются на протяжении не менее 6 месяцев в такой степени выраженности, которая свидетельствует о плохой адаптации ребенка;

- постоянство: распространение на все сферы жизни: нарушения адаптации наблюдаются в двух и более сферах деятельности ребенка;
- выраженность нарушений: существенные нарушения в обучении, социальных контактах, другой деятельности, несмотря на нормативный уровень интеллектуального развития;
- появление и развитие симптомов в возрасте младше 7 лет;
- исключаются другие психические расстройства: симптомы не могут быть связаны исключительно с течением другого заболевания.

▼ Если вы заметили у ребенка вышеперечисленные симптомы, целесообразно посоветовать родителям обратиться к психологу. Психолог проведет необходимые обследования и консультацию для родителей по поводу оказания дальнейшей помощи ребенку.

Диагноз СДВГ ставится неврологом, психиатром. В процессе консультации врач собирает анамнез, проводит различные тесты, беседы, диагностические опросы и др. С целью выявления причины развития СДВГ может также потребоваться консультация иных специалистов, а также инструментальные и лабораторные методы обследования, такие как: ЭЭГ, МРТ головного мозга, общий и биохимический анализ крови и т. д.

Вылечить СДВГ полностью невозможно. Но чем раньше начать осуществлять системный подход к лечению, тем больше вероятность, что к подростковому возрасту часть симптомов регрессирует.

При этом в 30-70% случаев симптомы СДВГ (вспыльчивость, рассеянность, чрезмерная импульсивность, забывчивость, непоседливость, нетерпеливость, непредсказуемые частые и быстрые смены настроения) могут наблюдаться и у взрослых.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ДИАГНОЗОМ СДВГ

Гиперактивность – повышенная двигательная активность ребенка, импульсивность, сопровождаемые трудностями переключения и концентрации внимания.

При гиперактивности процессы возбуждения доминируют над процессами торможения в нервной системе. Надо понимать, что, если ребенок трудно управляем, непоседлив – это не вам назло, а ему очень трудно усидеть на одном месте, сконцентрироваться на чем-то. Поэтому так важна современная помощь, а не раздражительность.

Педагогам следует учитывать индивидуальные особенности детей со СДВГ и уделять особое внимание гиперактивному ребёнку. Важно подобрать подходящую длительность заданий и по возможности контролировать окружающий шум.

Очень важно устанавливать с ребенком договоренности относительно всех моментов его режима и особенно тех, которые вызывают трудности. Ребенок должен

принимать активное участие в решении вопросов о том, когда, что и в каком объеме ему необходимо делать, иметь право высказывать собственные пожелания.

Здесь очень важно обращать внимание ребенка на то, что существуют определенные правила, которые обязательны не только для детей, но и для взрослых. В этом смысле все находятся в равных позициях. Таким образом, ответственность с педагога может быть переложена на ситуацию, что уменьшает напряжение между взрослыми и детьми. То же самое рекомендуется сделать и с функцией контроля за различными составляющими режима – переложить на более нейтральный объект. Таким объектом могут стать таймер или песочные часы. Например, за 10 минут до переключения вида деятельности включить таймер, или поставить песочные часы на 10 минут. Таким образом, ребенок будет предупрежден о том, что нужно постепенно заканчивать игру и переключаться на другую деятельность.

Ребенку с дефицитом внимания помогает внешнее опосредование деятельности. Необходимо просить ребенка проговаривать алгоритм своих действий (учитывая возраст ребенка).

КАК ИГРАТЬ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ?

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

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 со 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!

ИГРЫ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

(индивидуальные и с включением ребенка с СДВГ в общую игру)

Найди отличие(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ход игры: 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.

Разговор с руками (И.Шевцова)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Ход игры: 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.

Кричалки—шепталки—молчалки **(Шевцова И.В.)**

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Ход игры: из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

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 группе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают дети, сидящие за первыми столами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми столами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми столами), садятся и т.д. По сигналу педагога "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".

Ловим комаров

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

Ход игры: скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) 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. Пусть руки отдыхают.

Ласковые лапки (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Ход игры: 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" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

Гвалт (Коротаяева Е.В.)

Цель: развитие концентрации внимания.

Ход игры: 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.

Менялки (Автор неизвестен)

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: “Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

Говори! (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: 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 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 (Шевченко Ю.С)

Цель: развитие умения распределять внимание.

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 дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

Час “тишины” и час “можно” (Кряжева Н.Л.)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час “можно”, когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

“Часы” можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их “не слышит”).

Передай мяч (Кряжева Н.Л)

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину.

Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

Сиамские близнецы (Кряжева Н.Л)

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. “Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиесь близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.” Чтобы “третья” нога действовала “дружно”, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут “срастись” не только ногами, но спинками, головами и др.

Зеваки (Чистякова М.И.)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

Колпак мой треугольный (Старинная игра)

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить 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, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпака. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово “колпак” заменяют его жестом (напри мер, 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 повторе дети изображают только жестами всю фразу.

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

Слушай команду (Чистякова М.И.)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: “Положите правую руку на плечо соседа”) и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все

продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

Расставь посты (Чистякова М.И.)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

Король сказал... (Известная детская игра)

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова “Король сказала. Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов “Король сказал” можно добавлять и другие, например, “Пожалуйста” или “Командир приказал”.

Запрещенное движение (Кряжева Н.Л.)

Цель: 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).

Слушай хлопки (Чистякова М.И.)

Цель: 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.

Замри (Чистякова М.И.)

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге останется лишь один играющий.

Давайте поздороваемся

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

3 хлопка — здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

Веселая игра с колокольчиком (Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

Цель: развитие слухового восприятия. Все садятся в круг, по желанию группы 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.

Запомни игрушку и опиши ее

Цель – развитие памяти, концентрация внимания. Ребенку демонстрируется игрушка. Его просят запомнить ее как можно лучше. Затем игрушку убирают и просят рассказать о ней (кто это, во что одет...).

Отыщи-ка ты, дружок

Цель – развитие концентрации внимания.

Ребенка просят найти среди множества игрушек те, которые украшены красным цветом; с желтыми глазками; медвежат и т.д.

Море волнуется

Цель – контроль двигательной активности.

Дети плавно качают руками из стороны в сторону, приговаривая напевно: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три...» Ведущий неожиданно выкрикивает: «Замри!» И дети сразу же должны замереть.

Съедобное – несъедобное

Цель – контроль импульсивности.

Игра с мячом. Перечисляются разные предметы: если съедобное, нужно ловить, несъедобное – прятать руки.