

# **СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ**



# ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА СДВГ

**СДВГ** — это неврологическо-поведенческое расстройство развития детей, характеризующееся нарушениями концентрации внимания, гиперактивностью и плохо управляемой импульсивностью.

Первые проявления СДВГ обычно отмечаются с 3-4-летнего возраста.



## **Выделяют 3 варианта течения СДВГ в зависимости от преобладающих клинических симптомов:**

1. синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность;
2. синдром дефицита внимания без гиперактивности;
3. синдром гиперактивности без дефицита внимания.

# Гиперкинетический, или гиперактивный, синдромом.

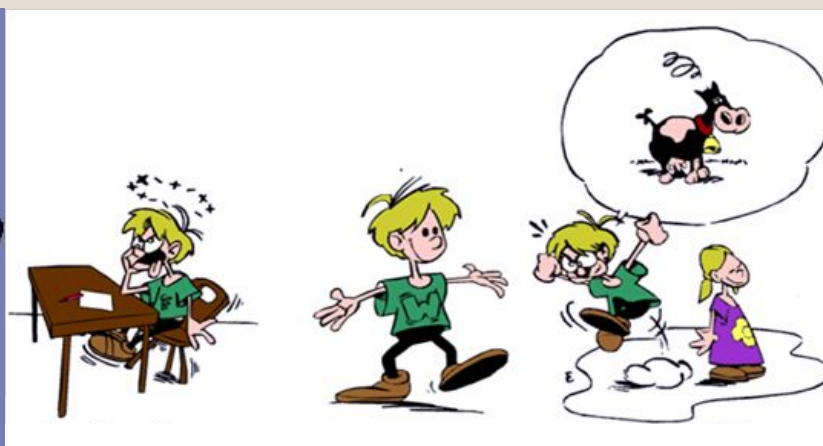
Характеристика:

- чрезмерная активность ребенка,
- излишняя подвижность,
- суетливость,
- невозможность длительного сосредоточения внимания на чем-либо





Гиперкинетический или гиперактивный синдром - проявление минимально мозговых дисфункций (органическое поражение головного мозга). У детей в основном проявляется в недостаточности механизмов внимания и тормозящего контроля. Характеризуется чрезмерной активностью ребенка, излишней подвижностью, суетливостью, невозможностью длительного сосредоточения внимания на чем-либо





# ДИАГНОСТИКА СДВГ

# Базовые цели:

1. Установить диагноза СДВГ;
2. Выявить сопутствующие проблемы и коморбидные расстройства;
3. Выявить локализацию расстройства в контексте семьи и социальной среды





# В диагностике СДВГ применяют следующие методы:

- клиническое собеседование;
- наблюдение за поведением;
- диагностические опросники для родителей
- исследование неврологического статуса;
- психологическое обследование с применением нейропсихологических и психометрических методов.



## **Диагностика СДВГ основывается на стандартных международных критериях:**

- наличие у ребенка симптомов дефицита внимания, гиперактивности и импульсивности.
- раннее (до 7 лет) появление симптомов и длительность (более 6 мес.) их существования;
- проявление симптомов и дома, и в школе;
- симптомы не связаны с течением какого-либо другого психического расстройства
- нарушение обучения и социальных функций.

# Дефицит внимания:

- часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности;
- обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или время игр;
- часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращение к нему речь;
- часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций, и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работе или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание);

- часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения задания и других видов деятельности;
- обычно избегает, высказывает недовольство, и сопротивляется вовлечению в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения (например, школьных заданий, домашней работы);
- часто теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, игрушки школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты);
- легко отвлекается на посторонние стимулы;
- часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.



# Гиперактивность:

- часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится;
- часто встает со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте;
- часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегаает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо;
- обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге;
- часто находится в постоянном движении и ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор»;

# Импульсивность:

- часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав ИУ до конца;
- обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях;
- часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).
- часто бывает болтливым.



# К коморбидным расстройствам относятся:

1. Расстройства поведения
2. Нарушение развития речи и школьных навыков.
3. Тревожные и соматоформные расстройства
4. Расстройства настроения
5. Тики
6. Нарушение развития координации движений.
7. Расстройства спектра аутизма, умственная отсталость, пограничная интеллектуальная недостаточность.
8. Энурез, расстройства сна.

# Внешне сходные с СДВГ формы поведения обусловлены:

1. Нормальным для возраста поведением ребенка.
2. Соматическими заболеваниями
3. Нарушением зрения, слуха
4. Расстройствами развития
5. Психиатрическими расстройствами
6. Ситуативными проблемами







# ЛЕЧЕНИЕ СДВГ

- помощь семье ребенка с СДВГ - приемы семейной и поведенческой терапии,
- выработка у родителей навыков воспитания детей с СДВГ, включая программы тренинга родителей;
- просветительская работа с учителями, коррекцию плана школьного обучения - через особую подачу учебного материала и создание такой атмосферы на уроке, которая максимально повышает возможности успешного обучения детей;
- психотерапия детей и подростков с СДВГ, преодоление трудностей, формирование навыков эффективного общения у детей с СДВГ в ходе специальных коррекционных занятий;
- лекарственная терапия





ПРИМЕРЫ  
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ  
ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С СДВГ.

# Мельница

**Цель:** развитие внимания, контроль двигательной активности.

**Условия игры.** Все играющие становятся в круг на расстоянии не меньше 2-х метров друг от друга. Один из игроков получает мяч и передает его другому, тот третьему и т.д. постепенно скорость передачи увеличивается. Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.



# Найди отличие

**Цель:** развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания.

**Условия игры.** Ребенок рисует любую несложную картинку (кошку, домик и т.п.) 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.

# Тишина

**Цель:** развитие слухового внимания и усидчивости.

**Условия игры.** Детям дается инструкция: “Давайте послушаем тишину. Сосчитайте звуки, которые здесь слышите. Сколько их? Какие это звуки? (начинаем с того, кто услышал меньше всех).”

**Примечание.** Игру можно усложнить, дав задание детям сосчитать звуки вне комнаты, в другом классе, на улице.

# Фасоль или горох?

**Цель:** развитие тактильного внимания, распределения внимания.

**Условия игры.** В игре участвует 2 человека. На столе стоит тарелка с горохом и фасолью. Нужно по команде разобрать и разложить горох и фасоль по двум тарелкам.

**Примечание.** В дальнейшем игру можно усложнить, завязав игрокам глаза.

# Поиграем с предметами

**Цель:** развитие внимания, его объема, устойчивости, концентрации, развитие зрительной памяти.

**Условия игры.** Ведущий выбирает 7-10 небольших предметов.

1. Положить предметы в ряд и прикрыть их чем-нибудь. Приоткрыв их секунд на 10, снова закрыть и предложить ребенку перечислить все предметы.

2. Снова ненадолго показать ребенку предметы и спросить его, в какой последовательности они лежали.

3. Поменяв местами два предмета, показать снова все предметы на 10 секунд. Предложить ребенку уловить, какие два предмета переложены.

4. Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

5. Положив один на другой несколько предметов, попросить ребенка перечислить их подряд снизу вверх, а затем сверху вниз.

6. Разбить предметы на группы по 2-4 предмета. Ребенок должен назвать эти группы.



# ПРИМЕРЫ ИГР НА СНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ



# Закончи предложение

Данная игра - хороший способ проверить, что же принял из мнения других для себя ребенок и как это отразилось на его самооотношении.

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...".

Примечание. Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

# Избавление от тревог

**Цель:** снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

**Процедура:** Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

# Я за тебя отвечаю

**Цель:** коррекция тревожности.

Вызывается доброволец. Он выбирает из группы того человека, с кем, по его мнению, возникло у него наибольшее взаимопонимание. Эти двое садятся рядом и договариваются кто за кого сейчас будет отвечать. Упражнение состоит в том, что на вопросы группы, заданные одному человеку, отвечает другой, стремясь угадать, как бы на его вопросы отвечал его напарник. Вопросы можно задавать любые.

Идет обсуждение проведенного занятия. На дом дается задание написать небольшое сочинение про каждого члена группы на тему «что меня не устраивает», или «что может не устраивать других в общении со мной».

# Драка

Эта игра поможет ребенку расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снять эмоциональное напряжение и частично выразить агрессию, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели. Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил. И тут посмотрел мальчик на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился. Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

# Спокойствие, только спокойствие!

В этой игре ребенок будет тренироваться сохранять спокойствие в самых разных ситуациях, при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении. Эти игровые навыки позднее он сможет использовать в обычной жизни.

Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного.

Пусть ребенок начнет читать первую строчку. Допустим, он произносит: "Ехал грека через реку". А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но чтец должен спокойно продолжить: "Видит грека: в реке рак". Тогда вы можете выключить свет или даже неожиданно толкнуть ребенка в плечо. В общем, так вы будете "издеваться над маленьким" до последней строчки стихотворения.





# РЕКОМЕНДАЦИИ

# Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания:

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребенка за виды деятельности, требующие концентрации внимания.
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня.
8. Избегайте по возможности скоплений людей.
9. Вовремя игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию.
12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

# Учителям рекомендуется:

1. работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, при этом основное внимание уделять отвлекаемости и слабой организации деятельности;
2. по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка с синдромом дефицита внимания и поощрять его хорошее поведение;
3. во время уроков ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за партой для гиперактивного ребенка — в центре класса напротив доски;
4. предоставлять ребенку возможность быстро обращаться за помощью к учителю в случаях затруднения;

5. учебные занятия строить по четко распланированному, стереотипному распорядку;
6. научить гиперактивного ученика пользоваться специальным дневником или календарем;
7. задания, предлагаемые на уроке, писать на доске;
8. на определенный отрезок времени давать только одно задание;
9. дозировать ученику выполнение большого задания, предлагать его в виде последовательных частей и периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы;
10. во время учебного дня предусматривать возможности для двигательной «разрядки»: занятия физическим трудом, спортивные упражнения;
11. создавать ситуации успеха на уроках.



**Гиперактивные дети** — «очень трудные дети, которые часто приводят в отчаяние как родителей, так и учителей». В отношении дальнейшего развития таких детей нет однозначного прогноза. У многих серьезные проблемы могут сохраниться и в подростковом возрасте. Поэтому с первых дней пребывания такого ребенка в школе психологу необходимо наладить совместную работу с его родителями и учителями.





СИТУАЦІЯ УСПЕХА

С психологической точки зрения **успех**, как считает А. Белкин – это переживание состояния радости, удовлетворение оттого, что результат, к которому стремилась личность в своей деятельности, либо совпал с ее ожиданиями, надеждами, либо превзошел их.

**Ситуация** – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат подобной ситуации. Ситуация — это то, что способен организовать учитель: переживание же радости, успеха нечто более субъективное, скрытое в значительной мере взгляду со стороны.





# Технологические операции создания ситуации успеха

1. Снятие страха
2. Авансирование успешного результата
3. Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения
4. Внесение мотива
5. Персональная исключительность
6. Мобилизация активности или педагогическое внушение
7. Высокая оценка детали



«Ребенок должен быть убежден, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, все равно должна быть скрытой. Стоит ребенку почувствовать, что открытие сделано с помощью подачи учителя... радость успеха может померкнуть» В. А. Сухомлинский