



## **Нарушение внимания и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) в начальной школе.**

### **Информационные материалы для родителей.**

Для начала всё же определим, что это за синдром и как он может возникнуть.

«Наденьте на голое тело шерстяную, колючую одежду, и ваше поведение будет полностью повторять поведение детей с СДВГ», – предлагает врач-исследователь Родион Кузнецов, который более 20 лет занимается составлением математической модели нервной системы и имеет в этой области патенты на изобретения, авторские свидетельства и книги.

Согласно его исследованиям, синдром дефицита внимания и гиперактивности – это следствие неэффективного распространения энергии по нервным волокнам. Ребёнок постоянно испытывает дискомфорт и даже боль. Он пытается найти положение, при котором эти ощущения уменьшаются, и физически не может находиться в покое. Со стороны это выглядит как повышенная физическая активность. Традиционные способы успокоить ребёнка здесь малоэффективны. Ведь уменьшение частоты поступления нервных сигналов в мозг снижает его работоспособность, не позволяет сосредоточиться и полноценно проявить заложенный умственный потенциал.

Более «официальное» определение причин заболевания даёт психолог, детский нейропсихолог Михаил Владимировский. Причины возникновения СДВГ он разделяет на биологические и социальные.

К биологическим относятся неблагоприятная наследственность и нарушения в период вынашивания ребёнка и/или непосредственно после родов. В итоге из-за возникших неврологических расстройств происходит недостаточная активация корковых структур головного мозга и больные СДВГ ищут более сильной стимуляции, которая присутствует в драках, азартных играх, экстремальном спорте.

К социальным причисляется ситуация хаоса в сознании период взросления ребёнка. Неудержимые информационные потоки с экранов телевизоров и гаджетов чреватые для детей потерей контроля над эмоциями и импульсивностью. В итоге при отсутствии грамотного наставника изменения могут нести клинический характер. Пресловутый клиповый стиль мышления молодёжи формируется клиповым стилем подачи медиаобразов. Подобная форма познания мира похожа на СДВГ до степени смешения.

### **Ребенок с СДВГ и проблемы в школе.**



В практическом смысле СДВГ – это неспособность ребёнка адаптироваться к условиям обычной школы. «Проблемный» ребёнок – источник постоянного раздражения учителей: он невнимателен, не выполняет заданий, мешает классу, вертится, болтает. Своё отношение к ученику, который мешает учиться и играть, находят свои способы выразить и одноклассники. И школа становится пыткой для ребёнка.

Дети и подростки с СДВГ очень забывчивы и рассеяны даже в самых обыденных вещах. Они легко ранимы, быстро впадают в скуку и очень часто « витают в облаках ». Им трудно организовать свой досуг или выполнение уроков. Конечно же, все дети большие непоседы и часто ведут себя именно

так, особенно, если сильно взволнованы или чем-то увлечены. Однако разница в том, что у детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности эти симптомы выражены ярче, чем у их сверстников. Такое поведение является для них нормой и проявляется постоянно на протяжении длительного периода, иногда на протяжении всей жизни. Оно относится ко всем сферам их жизни – будь то школа, семья или общение с друзьями. А еще дети с СДВГ очень переживают из-за своей проблемы. Переживают из-за того, что отличаются от сверстников, из-за того, что окружающие не понимают их. Даже очень стараясь, они не могут справиться со своей проблемой самостоятельно, не могут контролировать свое поведение – поэтому часто впадают в депрессию. И школа, и зачастую родители считают, что это – моральный дефект и ребенок просто ленивый, болтливый, несобранный. Считается, что родители не научили ребенка, как себя вести, поэтому школа требует от родителей, чтобы они закрутили гайки, ужесточили дисциплинарные меры, больше пороли, больше любили, больше с ним занимались. Или говорят: «Вылечитесь и приходите». Но СДВГ вылечить нельзя, нет таких таблеток, от которых ребенок моментально станет собранным, внимательным, сосредоточенным. Эта ситуация требует многолетнего решения.

В результате всего этого у ребенка формируется замкнутый круг проблем: он демонстрирует плохое поведение – в ответ на это школа и семья ужесточают дисциплину, внедряют какие-то репрессии. Все это не помогает решить проблему, потому что если ребенка лишить обеда, прогулки, гаджетов, общения с детьми и посадить его делать уроки с утра до вечера, это все равно не научит его создавать алгоритмы и не разовьет способности к организации планирования. Это вызовет естественное чувство протеста или чувство «я плохой», то есть ответом становится агрессия – поведение ребенка закономерным образом ухудшается, учеба тоже. Все эти меры заставляют его вести себя хуже, что приводит к ухудшению успеваемости и поведения, а это, в свою очередь, вызывает следующий виток «закручивания гаек», что вызывает очередной снова протест ребенка, и так до бесконечности. То есть, очевидно, что наказания не работают, и, тем не менее, эта страшная спираль продолжает и продолжает закручиваться.



### **Так как же помочь ребенку с СДВГ?**

#### **1. Соблюдайте дома условия неврологического здоровья:**

- твёрдый режим дня (отдыха и питания);
- спокойная обстановка, порядок, минимум отвлечений;
- дружественные отношения со взрослыми. За правильное поведение (концентрацию внимания, пусть это всего лишь собирание кубиков) – немедленная похвала;
- спортивные игры с усложняющейся инструкцией;
- отсутствие телесных наказаний.

2. Желательны еженедельные занятия с нейропсихологом в присутствии взрослых, которые могут повторять их в течение недели дома.

#### **Рекомендации для родителей детей с СДВГ**

- «Найдите то, что доставляет вашему ребёнку настоящую радость. Не уход от реальности, а именно радость. И стройте школьное обучение вокруг этого занятия. Не заставляйте непоседу сидеть неподвижно, делая уроки. Пусть он каждые 5 минут попрыгает, пусть во время прыжков изучает счёт до 10. Если в это время он счастлив, то через 3–4 недели домашние занятия для него станут удовольствием. Постепенно уменьшайте время на физические упражнения и добавляйте спокойные занятия. Но не перегибайте палку.
- Многие родители готовы усадить ребёнка на весь вечер за стол потому, что задали много уроков. Ни один ребёнок не способен выдержать более 45 минут. Помните, что ваша задача – не выучить всю школьную программу за один год, а создать у ребёнка рефлекс, связывающий учебу и удовольствие. Никто не знает его лучше вас. Пробуйте, экспериментируйте, советуйтесь со специалистами, но помните, что результатом должно быть удовольствие от учёбы».

- Дополнительно напомним, что, конечно же, не следует забывать об оздоровительном массаже, плавании и ЛФК. В результате таких занятий происходит дополнительное раздражение рецепторов, увеличивается количество энергии, протекающей по нервным путям. Возможно, применительно к конкретному заболеванию эффективность таких воздействий не абсолютна. Однако они точно положительно влияют на иммунитет и способствуют получению массы позитивных эмоций. А это, как показывает практика, уже весьма эффективный путь к выздоровлению.
- Предлагайте на выбор несколько игровых способов запоминания правописания слов.
- Структурируйте задания и дайте ребёнку план.
- Покажите видео с навыками написания сочинения и оставьте на видном месте ключевые пункты.
- Вовлекайте ребёнка в групповую работу.
- Ученики пишут ответы на доске, отвечают хором или показывают ладонью ответ на вопрос. Ладонь вверх значит «да», вниз – «нет», горизонтальная – «не знаю».
- Используйте наглядно-образное мышление. Пусть дети разыгрывают сценку или собирают модели.

### **Помогаем школьникам развить умение сосредотачиваться**

Что помогает воспитать усидчивость и настойчивость?

1. Увлечённость рождает настойчивость и умение сосредоточиться

Ваш ребенок учится в школе, но занятия даются ему с трудом? И совсем не потому, что он не способен понять решение сложной задачи? Просто он непоседа, которому чрезвычайно сложно довести начатое дело до конца! Он срывается посреди процесса, забывая о том, чем был увлечён ещё три минуты назад.

Способность человека сосредоточиваться на чём-либо на протяжении необходимого времени называется усидчивостью. Человек не рождается с этим свойством, а обретает его со временем. Чтобы избежать нервотрепки и огорчений, приглядитесь к своему школьнику. Возможно, ему нужна ваша помощь! Попробуйте вместе позаниматься тем, что способствует обретению усидчивости и настойчивости в достижении цели!

## **Что помогает воспитать усидчивость и настойчивость?**

### **Получение навыков, не требующих слишком долгого обучения.**

Многие из них пригодятся и в жизни, и при общении со сверстниками. Важно, чтобы между умением и неумением была понятная граница и формулировка «умею немножко» не складывалась. Сложно сказать, что я «немножко умею плавать». Потому что, когда дно уходит из-под ног, ты или плывёшь, или тонешь. То же с ездой на двухколёсном велосипеде или на коньках. Речь не идёт о воспитании участника велогонок или соревнований по фигурному катанию, хотя, возможно, чем-то ребёнок и заинтересуется всерьёз, но позже. Пока же мы говорим лишь об умении держать равновесие или не бояться определённого вида деятельности. Если подумать, то можно найти массу таких небольших умений. Примите за правило постоянно помогать ребёнку в обретении таких навыков. Например, раз в месяц или в два ставьте ему новую задачу и решайте её вместе. Это интересно. Постепенно он войдёт во вкус.

**Приготовление вкусной еды.** Если ребёнку больше десяти лет, предоставьте ему поле для творчества. Постарайтесь помогать лишь ненавязчивыми советами. Кто-то скажет, что это занятие для девочек, но есть целый ряд традиционно мужских блюд. Готовить можно вечером, рассчитывая получить таким образом вкусный ужин. Или на природе, для пикника. Вначале посоветуйтесь с юным поварёнком и заинтересуйте его процессом. Идеально, чтобы желание сотворить вкусное блюдо он высказал сам. Совместно изучите разные рецепты и выберите не очень трудоёмкое, но вкусное блюдо. Со временем можно усложнять рецептуру. Изюминка в том, что если работу не довести до конца, то можно всех оставить голодными, а если довести – всеобщее удовлетворение очевидно.

**Ремонт в комнате своими руками.** Ничто так не оживляет повседневность, как изменения в интерьере. Но даже небольшая перестановка мебели, как правило, чревата массой неприятных неожиданностей в виде оторванных обоев, заляпанных стен и пола, затёртой интерьерной краски. Скромный полёт фантазии может запросто выдать идеи, способные не только исправить ситуацию, но и улучшить её. Оптимально заранее, перед началом ремонта и перестановок, продумать базовые элементы, измерить площади и вписать желаемое в полученные размеры. То есть нужно создать небольшой проект, реализовать его на практике и устранить недоделки. Работа привьёт массу полезных навыков, а необходимость постоянно находиться в комнате заставит завершить начатое.

Для детей лет до девяти задача с ремонтом может оказаться слишком сложной. В этом случае можно ограничиться раскрашиванием больших картинок. Однако и тут желательно организовать всё так, чтобы раскраски имели практическое применение.

**Читайте с детьми длинные, но очень интересные книги.** Психологи рекомендуют семейное чтение вслух. Оно сближает участников, способствует взаимопониманию и улучшению атмосферы в семье. Это прекрасный отдых, который, кроме прочего тренирует память и усидчивость. Выберите интересную книгу, которой нет в школьной программе. Читайте по вечерам главу за главой, но перед началом чтения обязательно обсуждайте прочитанное ранее. Важно, чтобы ребёнку было интересно и он участвовал в этом процессе с удовольствием.

**Сборка пазлов** – один из самых увлекательных способов выработать усидчивость у детей. Только кажется, что это игрушка для совсем маленьких. На самом деле пазлы бывают разной сложности, а собранные картинки имеют различное назначение. Можно украсить ими комнату или устроить из них своеобразную галерею. Собранная картинка со сложным сюжетом – это реальный повод для гордости. На этом поприще есть даже свои коллекционеры.

Сам по себе процесс является мощным антистрессом, в том числе для взрослого. Это прекрасный отдых и инструмент для развития воображения. Собирать картину из пазлов могут одновременно несколько человек, это можно делать как семьёй, так и компанией детей.

Покупая пазлы, отнеситесь внимательно к выбору темы. Итоговая картинка должна быть интересна тем, кто её собирает.

**Конструирование.** Процесс подразумевает сборку сооружений из готовых частей конструктора или несложных строительных материалов. Сюда может входить сборка моделей самолётов, кораблей и прочего из заданных деталей по схеме. Суть процесса в том, что на глазах у непоседы из непонятных и непримечательных частей вдруг возникает удивительная конструкция, автором которой является он сам. И для её появления требовалось всего-то некоторое усердие.

Мальчики обычно быстро снимают эмоциональное напряжение и вместо переживаний переключаются на продуктивную деятельность: можно предложить мальчикам различные спортивные игры (футбол, хоккей, эстафетный бег и другие подвижные игры). Для мальчиков можно устраивать

шашечные и шахматные турниры, вовлекать их в спортивные секции (борьба, плавание, боксирование).

Для девочек необходимо создавать необходимые условия для развития эмоциональной сферы, вовлекая их в театрализованную деятельность, в танцевальные и певческие кружки.

### **Увлечённость рождает настойчивость и умение сосредоточиться**

Усидчивость и настойчивость – чрезвычайно важные качества, как для постижения школьных предметов, так и для успешной жизни в целом. Их воспитание – большая работа, результаты которой не становятся видны мгновенно. Не нужно заставлять ребёнка часами высиживать за столом и заниматься однообразным делом. Ведь усидчивость как свойство полезно не в буквальном понимании, а как способность довести начатое дело до конца. Ни повышение голоса на ребёнка, ни выдумка наказаний, ни мотивация условными «плюшками» – деньгами или подарками – не смогут дать столь продуктивный эффект в воспитании усидчивости и настойчивости, как действительно интересное занятие. Только искренняя увлечённость может захватить человека полностью и не давать отвлечься на сторонние соблазны. Выявление такого вида деятельности для ребёнка ещё в школе – лучшее, что может сделать родитель для воспитания целеустремлённого, успешного человека.