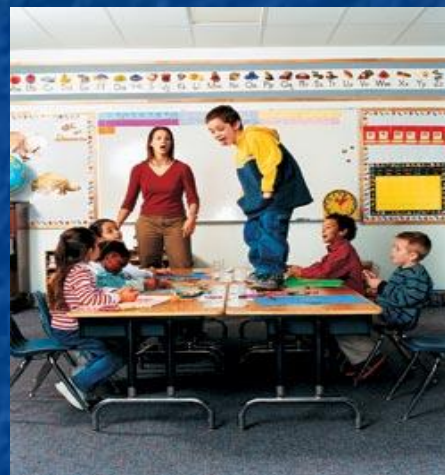


ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ





Работа педагога-психолога ГОУ СОШ №313
Фрунзенского р-на г.Санкт-Петербурга
Анохиной Светланы Евгеньевны
2010 г.

Что такое СДВГ?

- Вопросы изучения гиперактивности у детей волновали врачей и педагогов с середины 19 века. В 1845 г. Немецкий врач Heinrich Hoffman в поэтической форме описал чрезвычайно подвижного ребенка и дал ему прозвище «Непоседа Филлип». Предметом пристального изучения врачей данное заболевание стало с начала 20 века.
- Дети с СДВГ испытывают трудности в концентрации внимания и в связи с этим не всегда могут справляться с учебными заданиями. Они делают ошибки по невнимательности, не обращают внимания и не слушают объяснений. Иногда они могут проявлять чрезмерную подвижность, вертеться, вставать, совершать много ненужных движений, вместо того чтобы сидеть спокойно и сосредоточиться на учебе или других занятиях.



- . Такое поведение бывает неприемлемым в классе и создает проблемы как в школе, так и дома.
- Такие дети обычно имеют низкую успеваемость и часто считаются озорными, непослушными, «терроризирующими» семью и сверстников в школе. При этом они сами могут страдать от низкой самооценки, им трудно заводить друзей и дружить с другими детьми.

Часто ли встречается СДВГ?

- По данным Американской Психиатрической Ассоциации, СДВГ является распространенным заболеванием, которое встречается у 3-7% детей дошкольного возраста. СДВГ в 3-4 раза чаще встречается у лиц мужского пола. Несколько чаще СДВГ фиксируется в малообеспеченных слоях населения.



Чем поведение детей с СДВГ отличается от поведения других детей?

- Особенности поведения при СДВГ делятся на три категории.

- **Симптомы невнимательности** (такие дети легко отвлекаются, забывчивы, с трудом сосредотачивают свое внимание. У них возникают проблемы с выполнением заданий, организацией и соблюдением инструкций. Складывается впечатление, что они не слушают, когда им что-то говорят. Они часто делают ошибки из-за невнимательности, теряют свои школьные принадлежности и прочие вещи.)

- **Симптомы гиперактивности** (Дети кажутся нетерпеливы, избыточно общительны, суетливы, не могут долго усидеть на месте. В классе они стремятся сорваться с места в неподходящее время, они все время в движении, как будто заведенные).



- **Симптомы импульсивности** (часто на занятиях в классе, дети с СДВГ выкрикивают ответы до того, как учитель закончит свой вопрос, постоянно перебивают, когда говорят другие, если они что-то хотят они должны получить это в тот же момент, не поддаваясь на разнообразные уговоры).

Как выявляют СДВГ?

Признаки СДВГ?

- Невнимательность.
- Гиперактивность.
- Импульсивность.
- Все дети иногда могут быть невнимательными или гиперактивными, так что же отличает детей с СДВГ?

СДВГ выявляется, если поведение ребенка отличается от поведения других детей того же возраста и уровня развития в течение достаточно длительного времени, как минимум 6 месяцев. Эти особенности поведения возникают до 7 лет, в дальнейшем они проявляются в различных социальных ситуациях и отрицательно сказываются на внутрисемейных отношениях. Если симптомы СДВГ выражены значительно, это приводит к социальной дезадаптации ребенка в школе и дома. Ребенок должен быть тщательно обследован врачом для исключения других заболеваний, которые также могут обуславливать эти нарушения поведения.



Какие заболевания могут сопровождать СДВГ?

- Расстройство развития учебных навыков (успеваемость ребенка значительно ниже, чем у сверстников).
- Вызывающее оппозиционное расстройство (умышленное непослушание, враждебное и даже буйное поведение).
- Эмоциональное расстройство (у ребенка упадок сил, он становится нервным, плаксивым, нежелание играть с другими детьми, становится слишком несамостоятельным).
- Тики (подергивание мышц лица, длительное сопение, подергивание головой и т.д.)



Каковы причины СДВГ

Точная причина по СДВГ до настоящего времени не ясна. Однако считается, что симптомы СДВГ обусловлены комплексом факторов. СДВГ имеет тенденцию передаваться по наследству, что указывает на генетическую природу этого заболевания.

Кроме того создают предрасположенность к СДВГ:

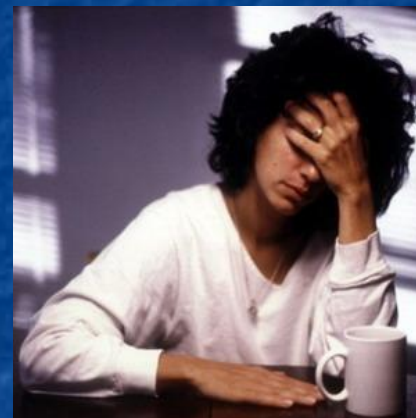
- Травмы головного мозга и инфекционные заболевания мозга в раннем детстве.
- Тревожность матерей на сроке 12-22 недель.
- Дефицит определенных химических веществ (дофамина и норадреналина) в некоторых областях головного мозга считается основной причиной нарушения поведения при СДВГ.
 - Токсикозы, преждевременные роды и недоношенность.
- Употребление алкоголя и курение во время беременности.

Эти данные подчеркивают тот факт, что СДВГ- это болезнь, требующая соответствующей диагностики и правильного лечения.



Проходит ли СДВГ с течением времени?

- Симптомы гиперактивности и импульсивности у взрослых отходят на второй план. Во взрослом состоянии СДВГ может проявляться отсутствием рационального планирования своего времени, плохой памятью, низкой академической успеваемостью и как следствие низким уровнем достижений в профессиональной сфере. Взрослые с СДВГ могут страдать также зависимостью от психоактивных веществ, наркоманией, депрессией.



Я очень устаю от того, как ведет себя мой ребенок. Это моя вина?

- Поведение ребенка при СДВГ может быть крайне невыносимым. Оно часто заставляет родителей испытывать вину и стыд. * Наличие у ребенка СДВГ не означает, что Вы плохо его воспитали. СДВГ - это заболевание, требующее надлежащей диагностики и правильного лечения. При эффективном лечении можно нормализовать поведение в школе и дома, повысить самооценку ребенка, облегчить ему социальное взаимодействие с другими детьми и взрослыми, т. е. помочь ребенку раскрыть свои потенциал и вернуть его к полноценной жизни.



Чем я могу помочь своему ребенку, если он страдает СДВГ?

- Вооружитесь знаниями и правильным пониманием СДВГ.
- Ребенок с СДВГ нуждается в соответствующем наблюдении врача.
- Одной из сторон лечения является психологическая помощь и поддержка ребенка.



Как лечить СДВГ?

- Наиболее оптимальным является комбинированное лечение, заключающееся в сочетании лекарственной терапии и психологической коррекции



Психотерапевтические методы

- Игровая психотерапия от 1 года до 3 лет.
- Песочная терапия от 3 лет с подростками.
- Арттерапия (развитие творческих способностей рисование, лепка) 5,6 лет.
- Музыкаотерапия.
- Нерративная психотерапия (сочинение историй, библиотерапия).
- Бихевиоральная терапия (младший школьный возраст, подростковый) - формирование у ребенка предвидения последствий своего поведения.
- Гештальттерапия (ролевая игра).
- Семейная и родительская терапия.



Медикаментозная терапия



Психостимулирующие средства: бензедрин, метилфенидат, концерта, под их влиянием совершенствуются механизмы регуляции двигательной активности, увеличивается активность коры головного мозга. (В нашей стране эти средства не применяются). Лечение психостимуляторами должно продолжаться в течение многих лет и сопровождаться диспансерным наблюдением. Новый препарат Страттера используется для лечения СДВГ у детей старше 6 лет, подростков и взрослых , особенно этот препарат эффективен в случаях сочетания СДВГ с тревожными расстройствами, депрессией, ОРВИ, тиками, энурезом. В России широко используются ноотропные препараты для лечения СДВГ: энцефабол, пикамилон, инстенон, фенибут, церебролизин, ноотропил, улучшающие процессы обучения и памяти при их нарушении. Новый препарат кортексин повышает внимание, особенно он эффективен у детей с сопутствующими речевыми нарушениями. Пантогам-уменьшает гиперактивность, выраженность тиков. Гелариум Гиперикум используется у подростков с СДВГ и сопутствующими тревожными расстройствами, головными болями напряжения. Лечебное применение постоянного (гальванического) электрического тока небольшой силы на ткани головного мозга.



У моего ребенка диагноз СДВГ. Что это значит?

- Не все люди понимают, что СДВГ – это заболевание, и некоторые видят в этом диагнозе необоснованный «ярлык». Временами родителям трудно принять, что ребенок болен, и они бывают возмущены этим диагнозом. Иногда родители полагают, что они сами виноваты в этом диагнозе т. к. были плохими или невнимательными родителями.
- Важно понимать, что СДВГ-это заболевание. С помощью лечения можно улучшить учебу, социальную адаптацию ребенка, способность заводить друзей и поддерживать дружбу. Эффективное лечение повышает шансы на здоровое, счастливое и плодотворное будущее.



Как мне вести себя дома , если у моего ребенка СДВГ?

- **Вырабатывайте позитивное отношение.**
- Дети с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо того, чтобы критиковать поведение или говорить ребенку, что он не должен делать, скажите ребенку, что ему следует делать. Например, вместо: « Не бросай свою одежду на пол», - попробуйте сказать: « Давай я помогу тебе убрать одежду». Помогите ребенку развивать позитивные мысли. Например, вместо мысли: «Я не смогу это сделать», помогите ему настроиться на то, что ему сделать по силам: « Я смогу сделать это!»



- Не скупитесь на похвалу.
- Дети расцветают, когда их хвалят. Например: «Ты сегодня сделал домашнюю работу хорошо и быстро», или: « Я горжусь тобой» или: « Не переживай, это можно починить».
- Помогите своему ребенку не волноваться
- Спокойные игры, прослушивание приятной музыки, принятие ванны, помогут ребенку успокоиться, когда он раздражен или разочарован.



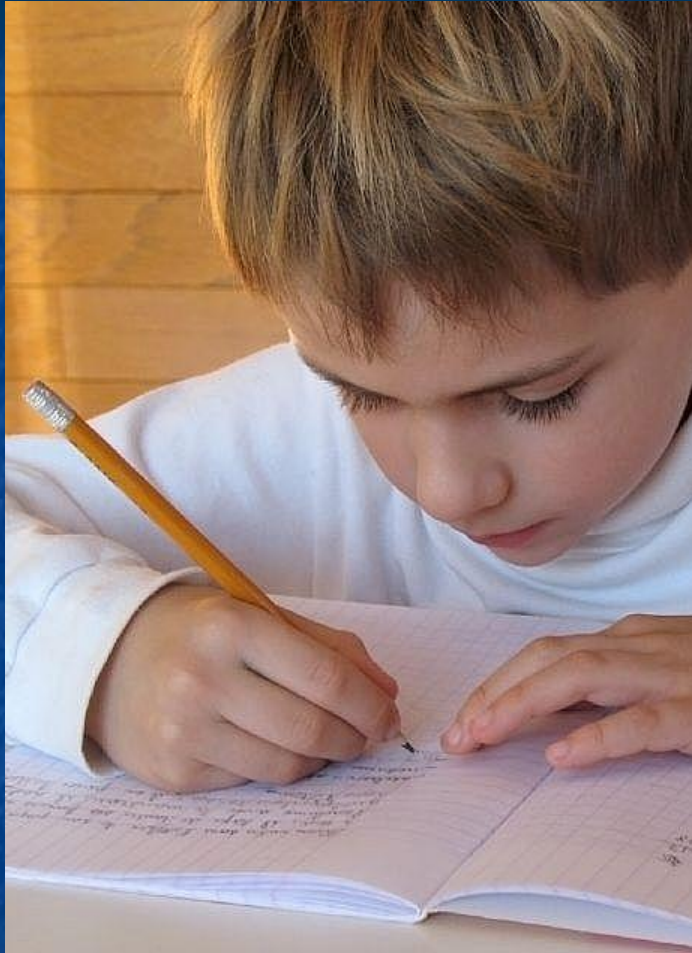


- Детям нужен определенный распорядок. С его помощью они знают, когда и что им нужно сделать, и чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела в одно и то же время дня. Обедайте и ужинайте в одно и то же время, Помогите ребенку не откладывать дела, которые обязательно нужно сделать, Ведите список важных дел.
- Учите ребенка планировать свой день. Начните с того, чтобы собирать школьные принадлежности заранее. Домашние правила не должны подлежать обсуждению. Однако всегда следует поощрять ребенка за самостоятельность, когда он этого заслуживает.





- Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, - о том, что случилось в школе, или что он видел в кино или по телевизору. Узнайте, что думает ребенок. Задавайте открытые вопросы, которые предполагают рассказ, а не однозначный ответ (Да или Нет). Вместо вопроса «Как прошел день?» и ответа «Прекрасно», попробуйте спросить: «Какой урок сегодня был самым лучшим! Что тебе в нем больше всего понравилось!» Когда Вы задаете ребенку вопрос, дайте ему время подумать и ответить. Не отвечайте за него! Слушайте, когда он говорит с Вами, и давайте позитивные комментарии. Пусть ваш ребенок почувствует, что он и его дела Вам интересны. Время семейного обеда имеет очень важное значение, он должен происходить в кругу семьи, а не перед телевизором.



- Когда Вашему ребенку надо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия. Уменьшение отвлекающих факторов поможет лучше сконцентрироваться. Убедитесь, что у Вашего ребенка достаточно возможности «выпустить пар». Часто детям требуется передышка между школой и домашней работой. Удостоверьтесь, что Ваш ребенок понимает, что от него требуется при выполнении задания. Некоторые задания нужно разбить на несколько частей, чтобы сделать их выполнимыми.
- При необходимости контролируйте занятия и домашние дела. Регулярные перерывы позволят ребенку отдохнуть и затем снова сосредоточиться.

- Объясните, что именно Вас рассердило в его поведении. Избегайте обобщения (например, вместо: «Ты никогда меня не слушаешь», скажите: «Я сержусь, потому что ты сейчас меня не слушал»).
- Наказание должно быть справедливым и соответствовать по своей строгости совершенному проступку. Не вступайте в споры с ребенком. Будьте непреклонны в своих решениях, но не прибегайте к тактике угроз. Ясные правила и определенный распорядок дня дома облегчат принятие ребенком норм поведения.
- Иногда Вам тоже нужен отдых и время для себя. Пригласите кого-нибудь посидеть с ребенком на пару часов или отправьте ребенка в гости к заслуживающему доверия другу. 9. Если **Вы** чувствуете, что не справляетесь, поговорите с врачом, который даст необходимый совет



Рекомендации педагогам по работе с гиперактивными детьми

- Введите знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи в учебе вознаграждайте. Не жалейте устно похвалить ребенка, даже если он успешно справился даже с небольшим заданием.
- Изменяйте режим урока – устраивайте минутки активного отдыха с легкими физическими упражнениями релаксацией.
- В классе желательно иметь минимальное количество отвлекающих предметов (картин ,стендов). Четкое и постоянное расписание занятий.
- Оптимальное место для гиперактивного ребенка - в центре класса , напротив доски. Они всегда должны находиться перед глазами учителя. Ему должна быть представлена возможность быстрого обращения за помощью к учителю в случаях затруднений.
- Направляйте « лишнюю» энергию гиперактивных детей в полезное русло – во время урока попросите его вымыть доску, собрать тетради...
- Больше давайте творческих, развивающих заданий и, наоборот, избегайте монотонной деятельности. Рекомендуется частая смена заданий с небольшим числом вопросов.
- На определенный отрезок времени давайте только одно задание. Если предстоит ученику выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей , и учитель должен периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.

- Создайте ситуации успеха, в которых ребенок имел бы возможность проявить свои сильные стороны.
- Доброжелательное обращение внимания и привитие гиперактивному ребенку социальных норм поведения.
- Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален преподаватель, тем легче он справится с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое.
- Договариваться о тех или иных действиях с ребенком заранее.
- Предоставлять ребенку возможность выбора.
- Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества.



Рекомендации родителям гиперактивных детей

- В отношениях с ребенком придерживайтесь « позитивной модели». Хвалите его в каждом случае когда заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
- Чаще говорите «да», чем «нет» и « нельзя».
- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно, и не в коем случае не выполняйте их за него.

- Можно завести « Дневник успехов» и отмечать в нем вместе с ребенком его успехи в школе и дома.
- Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- Четко определите рамки поведения ребенка – что можно, а что нельзя.
- Одна из причин вызывающего поведения вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени : играйте, учите, как правильно общаться с другими детьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным наукам.

- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры прогулки, отход ко сну, должен совершаться в одно и тоже время.
- Дома следует создать для него спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней не должно быть много игрушек и других предметов, которые будут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, предпочтение отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.
- Если ребенку трудно учиться не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
- Создавайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов, фотографий.
- Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

- Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора и компьютера.
- Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым. (Продолжительность сна не должна быть меньше, чем 9 часов).
- Развивайте у него сознательного торможения, учите контролировать себя. Перед тем, как что – то делать, пусть сосчитает от 10 до 1.
- Воспитывайте у ребенка интерес к какому – либо занятию. Ему важно ощутить себя умелым и компетентным в какой – либо области. Задача родителей - найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно если ребенок особой радости от этого не испытывает.
- Помните Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

Основные принципы обучения детей и подростков с СДВГ

- У детей с СДВГ лобные доли коры головного мозга, отвечающие за контроль поведения, формируются позднее, чем у сверстников, поэтому они, имея нормальный и даже высокий уровень интеллекта, не обладают способностью к самоконтролю. Это затрудняет процесс их обучения и помогает педагога искать способы, позволяющие помочь таким детям. На первых этапах это может быть индивидуальная, затем групповая работа.
- Среди детей с СДВГ выделяют группы, со сниженными:
 - визуальными навыками
 - слуховыми навыками
 - слуховыми и визуальными навыками
- С детьми первой категории важна опора на визуальные представления ребенка, включение тактильных и кинестических стимулов (ощупывание одновременно с чтением слова).
- С детьми второй категории- фонетический подход(на начальном этапе мультисенсорный подход).
- С детьми третьей категории- мультисенсорный подход; ребенок одновременно смотрит на слово, произносит его в слух.
- Важнейшим направлением работы с учащимися с СДВГ является формирование учебной мотивации (т.к. на начальных этапах обучения у таких детей отсутствует учебная мотивация, поскольку мотивационный уровень обучения обеспечивается лобными долями коры головного мозга, которые формируются у детей этой категории позже, чем у сверстников)
- Необходимо не перегружать ребенка занятиями с репетиторами.
- Не переписывать бесконечно неаккуратные работы и длительно выполнять домашнюю работу.
- Необходимо выбирать обычный класс с базовой программой.
- Находясь в комфортных для него условиях, ребенок быстрее адаптируется к школьной жизни, и за период обучения в начальной школе (3-4года) при соответствующем режиме обучения (без переутомления) работа мозга полностью нормализуется.
- Только при комплексном подходе к решению проблем обучения ребенка с СДВГ и систематическом его применении можно получить желаемый результат.

Основные принципы обучения детей и подростков с СДВГ

- Учет особенностей (импульсивность, гиперактивность, невнимательность и т. д.) детей и подростков с СДВГ, может стать основой для эффективного обучения. Несмотря на достаточный для обучения уровень развития и готовности к школе у гиперактивных детей высокая степень отставания в учебе, второгодничества, расстройства поведения, отказа от обучения в школе. Во время уроков детям тяжело концентрировать внимание, работать в группе они не умеют, уже на 7-8 минуте после начала урока проявляют двигательное беспокойство и, стремясь быть замеченным педагогом, начинает исполнять роль «классного шута»- это единственный известный и доступный ему способ. Зачастую неудобного ребенка стремятся перевести в другой класс, а затем и в другую школу. Поэтому учителю, родителям, необходимо знать, что отмечаемая ими симптоматика, хотя и носит физиологический характер, далеко не всегда связана с невозможностью освоения учебной программы и не может быть снижена только с помощью дисциплинарных взысканий.

Центр нейротерапии института мозга человека РАН(Российская академия наук).

Задача: оказание помощи детям и взрослым с различными нервно - психическими расстройствами

Адрес: Санкт –Петербург, ул. Академика Павлова, д.9, тел: (812)234-93-44;
факс:234-56-79

e-mail:chutco@newmail.ru

Показания в для лечения центре

- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью(минимальные мозговые дисфункции), расстройства обучаемости(дислексия, дисграфия).
- Тики, синдром Туретта(сочетание двигательных и вокальных тиков).
- Задержка речевого(общее недоразвитие речи, алалии)развития.
- Неврозы у взрослых и детей(тревожные расстройства, страхи).
- Головные боли напряжения, мигрень.
- Психовегетативные расстройства(вегето-сосудистая дистония, соматоформные дисфункции).
- Панические атаки.
- Астенический синдром психогенного и физиогенного характера (неврастения)
- Атрофия зрительных нервов; нейросенсорная(сенсоневральная)
- тугоухость.



Спасибо за внимание!