

Кричко Ирина Викторовна,  
Учитель-дефектолог  
МАДОУ ДСКН №6

Консультация для педагогов  
*ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА  
ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ*

Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ) – это расстройство, проявляющееся в дошкольном или раннем школьном возрасте.

Таким детям тяжело контролировать свое поведение и/или концентрировать внимание. Установлено, что от 3-х до 5-ти процентов детской популяции в мире страдают СДВГ. Это значит, что в каждой второй группе, хотя бы у одного будет СДВГ.

Проявления СДВГ могут быть распределены по трем основным группам симптомов: нарушения внимания, импульсивности и гиперактивности. Также значимой (хотя и не входящей в «клинические признаки») является социальная дезадаптация.

Довольно часто гиперактивные дети сообразительны и быстро «схватывают» информацию, обладают неординарными способностями. Развитие интеллекта у детей с СДВГ долгое время было предметом дискуссий – одни специалисты полагали, что оно не отличается от нормы, другие считали, что дефицит внимания приводит к серьезному снижению умственных способностей. Последние исследования (использовался тест Векслера) показали, что по таким показателям, как общая осведомленность и объем простых знаний, дети с гиперактивностью не отличаются от здоровых сверстников, а вот умение строить умозаключения, способность к применению социальных правил и норм, самостоятельность, долговременная слухоречевая память у них сформированы хуже нормы. Исследования показывают, что наглядно-образное мышление у детей с СДВГ также имеет особенности: есть трудности в выделении существенных признаков предмета (идет смещение похожих предметов), в различении предметов внутри одной группы (сапог – ботинок; жираф – верблюд; петух – цыпленок – курица), трудности в актуализации образа по слову-наименованию и в номинативной функции речи (называние образов). Есть трудности и в пространственном и квазипространственном (понимание логико-грамматических конструкций) восприятии, зрительно-предметной памяти.

Среди детей с СДВГ встречаются действительно талантливые, но и случаи задержки психического развития у данной категории детей не являются редкостью. Самое существенное состоит в том, что интеллект детей в общем сохраняется, но черты, характеризующие СДВГ: беспокойство, неусидчивость, недостаточная целенаправленность и импульсивность поступков, повышенная возбудимость, – часто сочетаются с трудностями в приобретении учебных навыков (чтение, счет, письмо), что ведет к выраженной школьной дезадаптации.

Если говорить о собственно произвольной регуляции поведения гиперактивных детей, то здесь данные неоднозначны: показано, что такие дети испытывают трудности с выработкой стратегии поведения, хуже усваивают инструкции и алгоритмы действий, у них повышено число импульсивных ответов и персевераций (навязчивых повторов) предыдущих действий, их деятельность неустойчива к побочным влияниям. Импульсивность проявляется в неряшливом выполнении заданий (несмотря на усилие все делать правильно), в несдержанности в словах, поступках и действиях (например, выкрикивание с места, неспособность дождаться своей очереди), в неумении проигрывать, излишней настойчивости и отстаивании своих интересов (невзирая на требования взрослого).

Присутствие взрослого не является для детей с СДВГ сдерживающим фактором: они и при взрослых ведут себя так, как остальные дети могут вести себя только в их отсутствии. Зато по способности переключаться с одной программы на другую, способности пользоваться опосредующими звеньями в деятельности («узелок на память») и критичности к результатам своей деятельности гиперактивные ребята не отличаются от нормы.

У гиперактивных детей есть и свои личностные особенности: отсутствие чувства безопасности, склонность к агрессии, нестойкость к стрессу, стремление удовлетворять свои эмоции в мире фантазии, тревожность. Все это, наряду со снижением внимания и познавательных функций, приводит к снижению их адаптивного потенциала. В целом для обсуждаемой группы детей типичен более низкий уровень социальной зрелости, чем бывает в их возрасте: будучи отстающими зачастую в психическом развитии от сверстников, эти дети стремятся руководить, ведут себя агрессивно и требовательно. Импульсивные гиперактивные дети быстро реагируют на запрет или резкое замечание, отвечают резкостью, непослушанием. Попытки сдержать их приводят к действиям по принципу «отпущенной пружины». От этого страдают не только окружающие, но и сам ребенок, который хочет выполнить обещание, но не сдерживает его.

### Ключевые симптомы СДВГ

Начнем с перечня проявлений гиперактивности, поскольку уже в дошкольном возрасте они бывают выраженными:

- Ребенок постоянно крутится, вертится.
- Не может усидеть на месте, когда это необходимо.
- Для него характерна чрезмерная и бесцельная двигательная активность.
- Он не может тихо, спокойно играть.
- Находится в постоянном движении.
- Отличается болтливостью.
- Гиперактивность всегда сочетается с импульсивностью.
- Отвечает на вопросы, не задумываясь.
- Не может дожидаться своей очереди.
- Мешает другим людям, перебивает их.

Надо сказать, что для СДВГ характерна определенная возрастная динамика. Именно проявления гиперактивности уменьшаются с возрастом, признаки импульсивности сохраняются.

Что касается нарушений внимания, они наиболее очевидными станут тогда, когда ребенка будут готовить к школе или когда начнется школьное обучение.

Буквально с первого класса школы следующие признаки будут очень ярко выражены:

- Не удерживает внимание на деталях, допускает много ошибок.
- С трудом сохраняет внимание при выполнении школьных и других 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.

### **Система своеобразной «скорой помощи» при работе с гиперактивным ребенком.**

Вот главные ее постулаты:

- Отвлечь ребенка от капризов.
- Поддерживать дома четкий распорядок дня.
- Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
- Задать неожиданный вопрос.
- Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).
- Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
- Не приказывать, а просить (но не заискивать).
- Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит)

### **Психоло-педагогическая коррекция детей с СДВГ**

Чем раньше будет выявлен СДВГ и начнется его коррекция, тем лучше. Своевременно принятые меры помогут ребенку в трудовой и

социальной деятельности (в учебе и поведении в саду, дома, с окружающими), а также помогут сохранить его самооценку.

Диагноз могут поставить только специалисты: психиатр или невролог (психоневролог).

СДВГ чаще встречается у мальчиков. Одной из возможных причин считают, что обычно девочки менее гиперактивны, чем мальчики, а следовательно, у них может больше встречаться дефицит внимания без гиперактивности – тип СДВГ, который труднее выявить.

У детей с СДВГ отмечают некоторые поведенческие особенности: беспокойство (69,7%), невротические привычки (69,7%), нарушения сна (46,3%), аппетита (35,9%), тики, назойливые движения, двигательная активность и неловкость и т. д.

Дезадаптирующие особенности поведения таких детей свидетельствуют о недостаточно сформированных регулятивных механизмах психики, и, прежде всего, самоконтроля как важнейшего условия и необходимого звена в генезисе произвольных форм поведения.

Таким образом, мы ставим следующие задачи коррекционной работы детей с СДВ в раннем дошкольном возрасте:

1. Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации и развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

2. Научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков.

3. Научить девочек и мальчиков приемам мышечной релаксации.

4. Научить девочек и мальчиков элементарным навыкам физической культуры.

5. Научить девочек и мальчиков умению жить согласно установленным режимным моментам в дошкольном учреждении и в домашних условиях.

### Прогрессирующая мышечная релаксация

Релаксация – это произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Исходя из того, что умения по саморегуляции вырабатываются в результате длительных тренировок, психолог учит девочек и мальчиков поочередно напрягать и расслаблять мышцы тела на занятиях в течение 20 дней по 15 минут с перерывом в один месяц в течение года.

Необходимо научить детей, напрягая и затем расслабляя мышцы, сравнивать и сопоставлять состояние мышечной активности и релаксации. Эта работа предусматривает обучение девочек и мальчиков с элементами соревновательности выполнению упражнений сознательно, расслабляя в

начале нижние части тела и постепенно доходя до мышц лица; обучение детей элементарным навыкам самоконтроля. Во время тренировки учить их, подражая образцу, управлять своим телом. Педагог должен быть эталоном, образцом для подражания.

Данная коррекционная работа предполагает обучение мальчиков и девочек релаксации всего тела, сон под спокойную классическую музыку и монотонные, однообразные шумы природы (шум морского прибоя, шум дождя), пение птиц.

Для снятия мышечного напряжения можно также использовать успокоительный массаж, поглаживание ребенка по спине, в области воротниковой зоны; если в дошкольном учреждении есть бассейн, то необходимо использовать специальные упражнения при плавании до организации дневного сна.

Поглаживание влияет на весь организм в целом, является успокаивающим и антистрессовым методом телесной терапии.

К этой работе привлекаются и родители, которые организуют подобную работу после консультации педагога дома.

### Организация двигательной активности детей

Основная цель этой коррекционной работы – организация двигательной активности дошкольников на занятиях и вне занятий, а также в домашних условиях. Формирование у девочек и мальчиков потребности в ежедневной активной двигательной деятельности (в большей степени у мальчиков). Обучение ребенка реализации накопленной энергии в подвижных играх с правилами, в беге на дистанциях, на перегонки, добиваясь успеха.

Целенаправленное и систематическое регулирование физического состояния детей, канализация их внутренней энергии и реализация скопившейся энергии на достижение определенной, заранее поставленной перед ними цели. Обучение (в большей степени) мальчиков четкому, качественному выполнению команды, доведению начатого дела до конца с положительной оценкой взрослых людей, организующих обучение. Необходимо предусмотреть ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на свежем воздухе, желательно с музыкальным сопровождением.

Для коррекции гиперактивности девочек можно использовать танцы, в большей степени, чем с мальчиками.

Главная задача данной коррекционной работы: постановка цели, действие по плану для превращения бесцельной подвижности в целенаправленную активность.

### Социальная адаптация детей с СДВГ

Важным разделом коррекционной программы гиперактивных детей является их социальная адаптация в условиях дошкольного образования.

Необходимо предусмотреть изменение окружающей среды, оказывающей влияние на развитие гиперактивного ребенка, изменение стиля общения в образовательных учреждениях и в домашних условиях. Главной

задачей этого направления коррекционной работы является создание специально разработанного режима дня для семейного воспитания гиперактивного ребенка. Режим дня в семье в выходные дни должен быть приближен к режиму дня в дошкольном учреждении: утренняя гимнастика, завтрак, прогулка, дневной сон, спокойные игры, полдник, вечерняя прогулка (посещение культурно-оздоровительных учреждений), чтение, купание в ванне. В образовательных учреждениях необходимо создать условия для активного вовлечения мальчиков и девочек в ситуации позитивного общения, активного участия в праздниках, развлечениях для создания положительного эмоционального состояния.

Основные цели социальной адаптации:

1. Научить мальчиков и девочек изменять свое поведение, согласно условиям жизнедеятельности.

2. Научить мальчиков и девочек участию в совместной деятельности.

3. Научить мальчиков и девочек нормам межличностных коммуникаций со сверстниками и взрослыми.

Для снижения неблагоприятных психосоциальных факторов в окружении ребенка и создания благоприятных условий для его развития в семье родителям мы рекомендуем:

– Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку (спокойная и уверенная позиция, построение доверительных и взаимопонимающих отношений, избегание слов «нет» и «нельзя», авторитарности и директивных указаний и пр.).

- Изменение психологического климата в семье (совместный досуг с ребенком, отсутствие или минимум ссор между родителями и пр.).

- Организация режима дня и места занятий;

- Специальная поведенческая программа, предусматривающая преобладание позитивных методов воспитания.

Каждый из этих пунктов имеет большое значение в комплексной коррекции синдрома. Надо помнить о том, что дети с СДВГ малочувствительны к выговорам и наказаниям, но легко отвечают на малейшую похвалу.

Отношения же со сверстниками, да и взрослыми у детей с СДВГ складываются непросто. Очень часто их не понимают и не принимают. Они же в свою очередь докучают своим поведением другим людям. Враждебных чувств к ним никто не испытывает, с ними просто никто не хочет иметь дело.

Ребенок с СДВГ всегда будет отличаться своими особенностями, даже когда станет взрослым. Тем не менее, у него есть хорошие шансы наладить отношения с другими людьми. Прежде всего, ребенок должен начать осознавать, что он делает не так, и научиться себя контролировать.

**ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ В РАБОТЕ!**