

Как учить детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ)?



Синдром дефицита внимания и гиперактивности сегодня стал очень распространённым. Учителям работать с такими детьми непросто: они срывают уроки, не усваивают информацию, не могут долго сидеть на одном месте. Но их надо учить. И как же это сделать?

Проявления СДВГ многообразны — отмечается до 100 особенностей поведения при этом синдроме. Но есть и основные черты:

- невнимательность,
- импульсивность,
- гиперактивность.

Обратите внимание: традиционно в нашем сознании дефицит внимания ассоциируется с гиперактивностью. Это не совсем верно: среди детей с СДВ можно встретить детей и без гиперактивности.

СДВ без гиперактивности

Дети с синдромом дефицита внимания без гиперактивности не просто не проявляют активности, они даже более медлительны, чем остальные. Это дети, которые «спят на ходу», « витают в облаках», «не от мира сего», легко запутываются и отвлекаются. У них появляются трудности с учебной работой, они медленно обрабатывают информацию, им трудно что-либо вспомнить. Складывается впечатление, что в основном у таких детей нарушена скорость обработки информации и избирательное внимание. Они часто не способны удерживать внимание на деталях, плохо слушают обращенную к ним речь, могут «выпадать» из разговора, терять нить рассказа.

Это дети-мечтатели, они часто забывают и теряют вещи в школе и дома. У них могут наблюдаться расстройства настроения. Часто бывают тревожными, озабоченными. Они не срывают уроки. Как правило, бывают очень стеснительными. СДВ не вызывает у них проблем с поведением, их проблема — плохая концентрация внимания. Чего не скажешь про другой тип детей.

СДВ с гиперактивностью

Эти ученики сразу обращают на себя внимание. Они способны сорвать любое занятие. Гиперактивность, как следует из названия, — чрезмерно активное поведение. Но в отличие от активности других детей с повышенной энергичностью, дети с СДВГ могут двигаться просто так, без всякой цели. Это может быть бесцельное передвижение по классу, ерзанье на стуле или постукивание по парте карандашом.

Избыточная подвижность и непоседливость особенно проявляется в ситуациях, требующих относительного покоя

Такие дети не способны сидеть неподвижно в течение всего урока. Если чего-то хочется, они стремятся получить это быстрее других: им сложно дождаться своей очереди или соблюдать правила. Действуют согласно первому желанию, часто берут чужие вещи. Этот список можно продолжать и продолжать.

Однако статистика говорит нам, что таких детей — от 3 до 20%. И учить их, конечно, тоже нужно. Беда в том, что стандартные приёмы и методы на таких учеников не действуют. К ним нужен особый подход как во время занятий в учебном центре или школе, так и дома.

Особенности работы, практические приёмы и способы

Продолжительность и время занятий

Гиперактивному ребенку прошу работать в начале дня, а не вечером. В самом начале урока, а не в конце. Ребенок с СДВГ не способен удерживать внимание в течение школьного урока (45 минут), уже на 7-8 минуте после начала урока он проявляет двигательное беспокойство и теряет внимание.

Для гиперактивных детей характерна цикличность: они продуктивно работают 5-15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребёнок отвлекается и не слушает учителя. Детям будет значительно легче, если всё занятие делить на короткие периоды. А после выполнения 2-3 заданий проводить физкультминутки или гимнастику для пальцев.

Рассадка в классе

Во время урока детям тяжело концентрировать внимание, они быстро отвлекаются, не умеют работать в группе, требуя к себе индивидуального внимания учителя. Часто не могут завершить работу, мешая при этом одноклассникам. Поэтому гиперактивному ребёнку лучше сидеть ближе к учителю и подальше от возможных источников отвлечения (окно, шкаф и т. д.)

Наиболее частая ошибка — посадить ребенка за последнюю парту. Без внешней помощи учителя ребенок не сможет работать и вести себя на уроке нужным образом. Посадив его поближе, мы предоставляем ученику возможность быстро обращаться за помощью к учителю в случае затруднения.

Как правило, в классе учитель требует, чтобы ученики сидели прямо и не отвлекались, но для таких детей эти два требования вступают в противоречие: если их голова и тело неподвижны, снижается уровень активности мозга. Чтобы сохранить концентрацию внимания, дети применяют адаптивную стратегию: они активизируют центры равновесия при помощи двигательной активности: например, шатаются на стуле. Поэтому для таких детей хорошо подходят не столы или

стандартные парты, а специально предназначенные конторки, которые позволяют стоять на уроке, а не сидеть в статичной позе.

Понимание и распределение времени

Ребенок с СДВГ не может сам структурировать своё время. Взрослые должны следить за его рациональным использованием, чтобы не было перегрузок. У них «узкое окно времени»: они видят только то, что происходит здесь и сейчас, не могут прогнозировать отсроченный результат. Чтобы руководить поведением ребенка, необходимо строить систему поощрения и наказания в понятной для него плоскости «здесь-сейчас», мотивируя пошагово к нужным действиям.

Самоконтроль, самоорганизация и выполнение правил

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 развития интеллекта, не обладают способностью к самоконтролю. Поэтому особое внимание следует уделить обучению навыкам самоорганизации — научить записывать задания, следовать плану. В этом вам помогут упражнения, в которых задания придумываются ребенком для родителя или педагога. Обучая другого, ребёнок формирует самоконтроль, соотношение цели и результата, исправление ошибок.

Гиперактивному ребенку тяжело заставить себя делать то, что требуют взрослые. Его нужно отдельно учить соблюдать правила и следовать инструкциям. На уроке можно использовать следующий прием: прежде чем дать новое задание, попросите гиперактивного ребенка рассказать сверстникам, как и что надо сделать, озвучить правила выполнения или инструкцию.

Если ребёнок нарушает правила, то указать на эти правила нужно оперативно и без лишних слов

Все инструкции должны быть короткими и конкретными, состоящими не более чем из десяти слов. В противном случае ребенок всё равно не услышит взрослого и не выполнит задание.

Выполнение заданий

Задания, предлагаемые на уроке, пишем на доске. Большое значение имеет то, как мы даем инструкцию к выполнению задания: она должна быть четко структурированной, лучше начертить её или нарисовать, чем проговорить — то есть задействовать все формы предъявления информации.

Прежде чем ребёнок начнет выполнять упражнение, важно проверить, что он действительно понял задачу: попросите ребёнка объяснить своими словами, что нужно сейчас сделать. Начинать работу можно только тогда, когда ребенок дал внятный ответ. На определенный отрезок времени даем только одно задание. Так как при выполнении упражнений детям сложно поддерживать произвольное внимание и мотивацию к выполнению задачи.

Большие по объему задания:

- делим на части;
- для каждой части устанавливаем свою цель выполнения;
- для каждой части устанавливаем свои временные рамки;
- периодически контролируем ход работы каждой из частей, вносим необходимые поправки в работу.

Выполнение большой задачи по частям компенсирует трудности ребенка и создает у него положительную эмоцию переживания успеха, которая становится основой формирования мотивации к следующему упражнению.

При решении математических задач

Если задача, условия, путь решения не складывается у ребенка «в голове», то:

1. Выносим условия задачи во внешний план, когда ребенок может «увидеть» все это и физически совершить требуемые действия (поставить опыт).
2. Решаем задачи с использованием конкретных предметов или с помощью рисования картинок и схем.

При работе с текстом

1. Делим текст на небольшие смысловые отрывки.
2. Работаем с каждой частью отдельно
3. К каждому отрывку просим ребенка нарисовать схематичную картинку, которая поможет ему впоследствии припомнить содержание.
4. Не забываем определить цели каждого этапа работы и время его выполнения.

Такая работа не только помогает вспомнить содержание, но и заставляет сначала проанализировать смысловое содержание текста, чтобы потом перевести его в символический вид.

Особенности памяти у детей с СДВГ

Объем информации и установка на запоминание

Как правило, объем информации, который может быть запомнен с первого раза, у детей с дефицитом внимания (ДВ) не отличается от нормы. Однако это справедливо только для тех случаев, когда перед ребенком поставлена цель — запомнить. Дети без дефицита внимания обычно держат в голове информацию в течение некоторого времени, даже если их не попросили ее запомнить. А вот если ребенка с дефицитом внимания не просить запоминать, а, например, просто предложить повторить (слова или фразу), то он забудет повторенное очень быстро. Стоит отвлечь его на какое-либо другое задание, а потом попросить вспомнить, что он повторял перед этим, и выяснится, что воспоминания не сохранились.

Иногда дети с ДВ даже забывают факт того, что они что-то заучивали. Это касается как речевого, так и зрительно-пространственного материала. Поэтому прежде чем начинать что-то учить очень важно детям поставить такую цель, установку — запоминай.

Звуковая информация

При СДВ нередки и проблемы с обработкой звуковой информации. Такие нарушения мешают мозгу в полной мере понимать то, что он слышит. Ребенок или взрослый с этой проблемой не имеют дефектов органа слуха: звук легко передается в головной мозг, однако уже коре сложнее обработать его и полностью распознать смысл.

Смена деятельности

В силу своей импульсивности детям с СДВГ трудно по первому требованию взрослого переключиться с одного вида деятельности на другой. Поэтому если вы хотите дать какое-то задание гиперактивному ребенку, сообщите о своих

намерениях за несколько минут до начала новой деятельности. А за несколько минут до окончания занятия можно предупредить: «Осталось три минуты».

Помимо этого, на специальном стенде можно отметить основные моменты распорядка дня, очередность выполнения задания или правила поведения

Легче будет восприниматься информация, которая не только написана словами, но символами, картинками, понятными детям.

Чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного и понятного дела, можно использовать сигнал таймера, заведенного на определенный отрезок времени. О том, на какое время завести таймер и что необходимо будет сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее. В этом случае у него не возникает агрессии по отношению к педагогу, и он готов к перемене вида деятельности. Конечно, это не решит полностью проблемы, но поможет педагогу сохранить добрые отношения с ребенком.

Формы работы

Использование нетрадиционных форм работы способствует повышению учебной мотивации. Это могут быть:

- Возможность выбора домашнего задания.
- Объяснение учебного материала учащимся из младших классов.
- Роль «учителя» при объяснении одноклассникам того или иного задания.

Привыкшие к постоянным замечаниям дети с СДВГ, почувствовав свою значимость, с гораздо большим удовольствием и энтузиазмом выполняют даже не очень интересные для них задания. Для гиперактивного ребенка хорошо подбирать индивидуальные задания, они могут быть несколько меньше по объему. Предлагать их поочередно или на выбор. Важно часто поощрять ребенка за внимательность, а в случае отвлечения — перенаправлять на работу.

Поощрения и наказания

Система поощрения и наказания должна быть гибкой, но последовательной. Гиперактивный ребенок не умеет долго ждать. Поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15-20 минут. Один из вариантов поощрения — выдача жетонов, которые в течение дня можно обменять на какие-то значимые для ребенка награды. При наказании избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».

Особенности работы педагога

Работа педагога на начальном этапе должна опираться на активное использование сильной стороны учащихся, не закливайтесь на устранении недостатков.

От ребёнка нельзя требовать выполнения комплексных задач. Например, он одновременно не может быть внимательным, усидчивым и сдержанным. Если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании.

В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие — повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

Если не заострять внимание на дисциплине, то ребенок способен работать продуктивно и более спокойно себя ведет. Поэтому рекомендуется не обращать внимания на мелкие дисциплинарные нарушения — например, можно сидеть поджав ноги, «мотать» ими под столом, вставать рядом с партой и т. п.

Как вести себя родителям с гиперактивным ребенком

1. Продумайте режим дня до мелочей: подъем, прогулку, игру.
2. Друзей у ребенка должно быть немного, и чтобы они не были такими же гиперактивными.
3. Приобщайте к подвижным и спортивным играм. Используйте тихие игры: лото, домино, мозаику, читайте сказки и рисуйте.
4. Не давайте много игрушек для игры.
5. Поощряйте любое старание ребенка.
6. В комнате ребенка создайте теплую, комфортную обстановку, продумайте окраску стен и потолка, уберите лишние игрушки, используемые в подвижных играх.
7. Максимально сократите просмотр телевизионных передач, исключив фильмы ужасов и истории с насилием.
8. Не приглашайте в дом большое количество гостей.
9. Не посещайте вместе с ребенком шумные компании.
10. Не выплескивайте отрицательные эмоции при ребенке, т.к. он вам подражает.
11. Будьте последовательны в поощрениях и наказаниях.

Плюсы гиперактивности, или не так-то все и плохо

Если ребенок всё-таки учится контролировать свои проявления, развивает волевые качества, усидчивость и внимание, учится справляться с тревогой другими способами, тогда гиперактивность переходит в конструктивную активность. И человек может добиться больших успехов в той деятельности, которую выбрал за счет изначального большого заряда энергии.