

Ю.С. Джос, И.С. Депутат, Н.Н. Рысина

**ШКОЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ:
особенности обучения
и воспитания детей**

Государственное образовательное учреждение
Поморский государственный университет
имени М.В. Ломоносова 209
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Поморский государственный университет
имени М.В. Ломоносова»

Институт развития ребенка

Ю.С. Джос, И.С. Депутат, Н.Н. Рысина

Ю.С. Джос, И.С. Депутат, Н.Н. Рысина
ШКОЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ:
особенности обучения и воспитания детей

Методические рекомендации

Методические рекомендации по обучению и воспитанию детей с трудностями в обучении

Архангельск
Поморский университет
2010

Печатается по решению редакционно-издательской комиссии Института развития ребенка Поморского университета

Авторы: Ю.С. Джос, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиологии и патологии развития человека ПГУ имени М.В. Ломоносова, психотерапевт СДВГ-центра «Содействие» Института развития ребенка; И.С. Денугат, кандидат биологических наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии ПГУ имени М.В. Ломоносова, педагог-психолог СДВГ-центра «Содействие» Института развития ребенка; Н.Н. Рысина, психолог СДВГ-центра «Содействие» Института развития ребенка

Рецензенты: Н.Ю. Флотская, доктор психологических наук, профессор кафедры специальной педагогики и психологии ПГУ имени М.В. Ломоносова; М.Н. Панков, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиологии и патологии развития человека ПГУ имени М.В. Ломоносова

В методических рекомендациях рассматривается ряд факторов, влияющих на успешность школьного обучения. Представлена диагностика и различные методы коррекции школьных трудностей.

Рекомендации предназначены для родителей, учителей начальной и средней школы, школьных психологов, студентов педагогических и психологических специальностей.

*Издано при финансовой поддержке РГНФ, проект 09-06-00725a
«Изучение влияния семейных факторов на проявления школьной дезадаптации у детей с трудностями обучения»*

© Поморский университет, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Проявления школьных трудностей	6
Факторы риска развития школьных трудностей	9
Синдром дефицита внимания с гиперактивностью	12
Диагностика школьных трудностей	20
Педагогические методы преодоления школьных трудностей	22
Рекомендации учителю по работе с детьми с СДВГ	25
Методы организации учебной и трудовой деятельности	32
Приложения	41
Список рекомендуемой литературы	63

ВВЕДЕНИЕ

Начало систематического обучения кардинально меняет все сферы жизни ребенка. В школе ребенок должен быть внимательным и усидчивым, не отвлекаться от выполнения заданий в течение длительного времени, выполнять инструкции взрослых, уметь общаться со сверстниками. Для успешного овладения школьными навыками необходим определенный уровень развития познавательных функций, таких как зрительное и слухоречевое восприятие, внимание, память и мышление. Особое значение для успешного обучения ребенка в школе имеет способность к произвольной регуляции деятельности. Степень сформированности этих функций является одним из важнейших факторов, определяющих успешность школьного обучения.

За последние десятилетия увеличилось число детей, не способных без особого напряжения адаптироваться к учебным нагрузкам. По данным Института возрастной физиологии РАО, трудности в обучении отмечаются у 15–40% школьников. К категории детей с трудностями в обучении относятся дети, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ, при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы. Школьные трудности возникают у ребенка в связи с началом систематического обучения и приводят к выраженному функциональному напряжению, отклонениям в состоянии здоровья, нарушению социально-психологической адаптации и снижению успешности обучения.

Следует разделять понятия «школьные трудности» и «неуспеваемость». Трудности обучения многих детей не приводят к неуспеваемости, наоборот, высокая успеваемость, особенно на первом году обучения, достигается огромным напряжением и чрезвычайно высокой функциональной ценой, а нередко и ценой

здоровья. Сложность заключается в том, что именно эти дети не привлекают особого внимания педагогов и родителей, а «функциональная цена» школьных успехов проявляется не сразу. Неуспеваемость – это результат фактического снижения эффективности обучения и тех трудностей, которые вовремя не были выявлены и скомпенсированы.

Неуспешность в учебе часто сочетается с расстройствами поведения и затрагивает разные сферы деятельности школьников. Нарушения поведения могут проявляться непосредственно в учебе, когда ребенок отказывается учиться, пропускает уроки, не выполняет домашние задания, не стремится к знаниям, мешает на уроке, постоянно отвлекается, не работает, пассивен, не участвует в делах класса. Отклонения в поведении также могут выражаться во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми: грубом поведении с учителями; конфликтности; отказом выполнять требования старших; отсутствии друзей в школьном коллективе; совершении отрицательных поступков; постоянных конфликтах с семьей и пренебрежительном отношении к родителям. В подростковом возрасте нарушения социальных правил и нравственных норм могут стать причиной развития асоциального поведения: правонарушений, алкоголизма, наркомании, употребления психоактивных веществ.

Все выше сказанное определяет необходимость междисциплинарного подхода к выявлению школьных трудностей у детей. Современный взгляд на эту проблему рассматривает возможность эффективной коррекции трудностей в обучении. Общепринятым является положение о комплексном подходе, который включает медико-психолого-педагогические методы коррекции. Важным звеном помощи ребенку является активная позиция родителей и педагогов, основанная на сотрудничестве и взаимопонимании.

ПРОЯВЛЕНИЯ ШКОЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Наиболее часто школьные трудности проявляются как нарушения процесса письма, чтения, счета и других видов учебной деятельности. В основе этих трудностей, как правило, лежат дифференцированные нарушения восприятия (зрительного, слухового), моторики, речи, интегративных функций, высших психических функций.

Чтение, письмо, решение математических задач, также как устная речь и её понимание, представляют собой сложные функциональные системы, состоящие из многих компонентов, каждый из которых опирается на работу своей зоны мозга и вносит свой специфический вклад в функционирование всей системы. Так, фонематический слух (возможность различать звуки речи) необходим для восприятия устной речи, письма, чтения, однако его роль в решении задач минимальна. Зрительный анализ, узнавание и запоминание зрительных образов, букв и слов необходимы в первую очередь для чтения.

Развитие психических функций у ребенка – длительный процесс; одни функции формируются раньше, другие – позже. В это общее «расписание» каждый ребенок вносит свои «поправки», определяющиеся индивидуальной генетической программой и средой. Вследствие этого психические функции у каждого ребенка развиваются неравномерно: у одного лучше по сравнению с другими детьми развивается слух, у другого – зрительное восприятие или ориентировка в пространстве. Нейрофизиологические исследования показали, что только 30% учащихся начальных классов имеют соответствующую возрасту функциональную зрелость коры и регуляторных структур головного мозга. В том случае, когда неравномерность развития выражена сильно, когда ребенок не может за счет своих сильных звеньев скомпенсировать слабые, он перестает соответствовать социальным требованиям,

что проявляется в школьных трудностях. В то же время необходимо подчеркнуть, что почти все исследователи, занимающиеся проблемами функциональной незрелости мозга и школьных трудностей, считают, что многие из этих нарушений могут быть в значительной мере скомпенсированы в процессе обучения при соответствующей его организации.

Трудности в обучении часто сочетаются с трудностями поддержания оптимального уровня активности ребенка. Такие дети не сразу включаются в работу, а поработав, быстро устают: их работоспособность колеблется и скоро угасает. Детям трудно долго находиться за партой. В первой половине урока они ещё пытаются следить за объяснениями учителя, а во второй – нередко «отключаются» и ложатся на парту. Их письменные задания часто оказываются незавершенными, а ошибки к концу выполнения задания становятся частыми и грубыми.

Одной из часто встречающихся категорий детей с трудностями обучения являются дети с отставанием функций планирования и контроля деятельности. Часто эти дети непоседливы, им нужно постоянно двигаться, они вскакивают и тянут руку, не дослушав вопрос до конца, но среди них бывают и недостаточно активные, медлительные (дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью – СДВГ). Таких детей объединяют трудности планирования и планомерного выполнения действия: дети не сразу включаются в задание, их ориентировочная деятельность хаотична и неполна, они легко отвлекаются на посторонние раздражители, переходят на более упрощенный вариант выполнения действия, часто не доводят действие до конца и не сверяют результат действия с его образцом или замыслом. Основными причинами появления у них ошибок являются упрощение программ и патологическая инертность (трудности торможения стереотипного ответа, сокращение объема рабочей памяти и трудности переключения). Трудности программирования и контроля проявляются во всех школьных заданиях, требующих произвольного внимания. Слабая произвольная организация и невысокая мотивация приводят к неудачам в учебе и нарушениям поведения.

Трудности обучения могут быть вызваны отставанием в развитии функции переработки информации: слуховой, кинестической, зрительной, зрительно-пространственной. При этом страдают чтение и письмо; возникает фонематическая или акустико-артикуляционная дислексия и дисграфия. Ребенок пу-

тает при чтении и письме близкие по звучанию и произношению звуки, навыки чтения и письма не автоматизируются. Трудности чтения ребенок пытается компенсировать «угадывающим» чтением. В письме, кроме замены близких звуков, встречаются замены близких графем. Трудности в переработке пространственной информации проявляются нарушениями ориентировки на листе бумаги, в нахождении начала строки, колебании наклона и размера букв, устойчивой зеркальности и т.д. Трудности переработки зрительной информации проявляются нарушениями формирования четких образов предметов, отставанием формирования словаря, усвоения букв и овладения чтением.

Одной из важнейших интегративных функций, определяющих формирование базисных учебных навыков, являются зрительно-моторные координации. Незрелость зрительно-моторных координаций определяет выраженные трудности начального этапа формирования навыка письма (букв и цифр).

Среди детей с трудностями в обучении более 60% составляют дети с различными проявлениями нарушений речевого развития, многие из которых не выражены достаточно четко. Несформированность речи, отставание в речевом развитии лежит в основе многих форм интеллектуальных, сенсорных и двигательных нарушений и это вполне объяснимо, т.к. речь выполняет номинативную, коммуникативную и регулирующую функции. Именно речь побуждает к действию, и понимание инструкции (задания) является главным компонентом организации целенаправленной (произвольной) деятельности. Речь (в т.ч. внутренняя) регулирует поведение ребенка, кроме того, сам ребенок, выполняя действие (особенно сложное), задает себе инструкцию и корректирует ее с помощью внутреннего проговаривания.

Речь имеет сложнейшую мозговую организацию, поэтому парциальные отклонения развития мозга могут давать сложную мозаику нарушений, а каждое из этих нарушений создает свою специфику школьных трудностей (от нарушений фонетико-фонематического восприятия, до нарушения темпа и интонации речи). У детей с нарушениями речевого развития отмечается сложная картина специфических трудностей не только при обучении письму и чтению, но и выраженные трудности при обучении математике и другим предметам, связанные с трудностями восприятия вербальной инструкции (задачи, задания), трудностью перевода ее в конкретное действие.

Речевое развитие тесно связано со сформированностью процессов мышления, т.к. именно на основе речевой деятельности формируются понятия, обобщения, логические построения. Без совершенного речевого развития невозможно вербальное мышление.

Таким образом, проявления школьных трудностей у детей разнообразны и связаны с биологическим созреванием головного мозга.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Изучение школьных трудностей и расстройств поведения ведется с позиции выявления факторов, негативно влияющих на успешность обучения и развитие детей и конкретных причин, вызывающих отклонения. К числу школьных факторов риска, приводящих к трудностям в обучении, относятся: стрессовая тактика педагогических воздействий (стрессы, связанные с постоянными замечаниями со стороны педагогов и родителей, ситуации неудачи), дефицит времени, интенсификация учебного процесса и усложнение школьных программ, несоответствие технологий обучения возрастным и функциональным возможностям детей, нерациональная организация учебного процесса, повышение требований к формированию социальной зрелости. Воздействие факторов риска вызывает развитие комплекса проблем дезадаптации, включающего нарушение приспособления к успешному функционированию в школьной среде и дальнейшее изменение эмоционально-личностного и социального развития ребенка.

Комплексные морфологические, нейро- и психофизиологические исследования позволили выделить основные факторы функционального созревания мозга, определяющие познавательное развитие: морфофункциональное созревание нейронного аппарата коры; развитие функциональных связей между областями коры; морфофункциональное созревание регуляторных структур мозга. Качественные возрастные перестройки в функционировании мозга ребенка в младшем школьном возрасте характеризуются существенными индивидуальными различиями в темпах созревания коры и регуляторных систем, которые не только определяют специфику и эффективность разных видов познавательной

деятельности, но и оказывают дифференцированное влияние на формирование школьно-значимых функций и успешность обучения.

Дети с ведущей левой рукой выделяются как особая группа, у которых наблюдаются трудности обучения, особенно в тех случаях, когда ребенка до школы переучивают, заставляя работать правой рукой.

Одним из факторов плохого усвоения знаний является низкая учебная мотивация, которая характеризуется недостаточно развитым волевым компонентом и несинхронным развитием внешних и внутренних мотивов. Такие ученики отличаются слабоволием, отсутствием усердия и прилежания, не прилагают никаких усилий в учебе. У них внешние мотивы доминируют над внутренними. Такие школьники учатся только за счет внешней стимуляции: давления родителей, учителей, не проявляя самостоятельности.

Факторами риска развития школьных трудностей могут быть природные, генотипические особенности учащихся, индивидуально-типологические характеристики, связанные с проявлениями выносливости нервной системы и её помехоустойчивости к раздражителям. Ребенок со слабой нервной системой не способен к длительному умственному напряжению, большой объем материала утомляет его, а высокий темп деятельности с частым переключением и распределением внимания отрицательно влияет на работоспособность.

Личностные особенности имеют особое значение в установлении эффективных взаимоотношений с одноклассниками. Для ребенка важно не просто общаться со сверстниками в школе, а занять удовлетворяющее положение среди одноклассников. Нерешительность, неуверенность, замкнутость, напористость, конфликтность, эгоцентризм и др. препятствуют успешному межличностному взаимодействию и приводят к затруднениям в общении и конфликтам, агрессии. Между тем агрессивное реагирование – это лишь защитная реакция ребенка на коммуникативно-сложную для него ситуацию, цель которой сберечь самооценку на принятом уровне. В любом случае потребность в определенном положении среди сверстников становится доминирующим мотивом в поведении и учебе, который сказывается на эффективности и результативности процесса обучения.

Неуспешность в учебе в сочетании с проблемами поведения вызывает негативное отношение к ребенку находящимся рядом

взрослых. Собственные негативные чувства родителей приводят к непринятию ребенка и поддерживаются многократными критическими замечаниями в адрес детей окружающими людьми. Многие родители испытывают чувство вины за то, что их ребенок «не умеет себя вести» и плохо учится. В этих случаях в воспитании детей начинают преобладать дисциплинарные воздействия: авторитарность, многочисленные ограничения и запреты, физические наказания, вербальная агрессия (оскорбления), что приводит к увеличению нарушений поведения и/или эмоциональным расстройствам у детей. Случается, что ситуация на время улучшается, однако ценой этого становится, как правило, ухудшение эмоционального контакта между ребенком и родителями. Ощущение безысходности и отчаяния, состояние стресса часто приводят к непринятию ребенка родителями, что может стать причиной для агрессивного поведения и снижения самооценки. Следует отметить, что практически у всех школьников с трудностями самооценка занижена. Такие дети считают, что они – «плохиши». При этом, заниженная самооценка может являться как результатом постоянного давления взрослых, так и проявлений гиперопеки с их стороны.

Родительская гиперопека препятствует ребенку поддерживать отношения с другими людьми, научиться самостоятельно принимать решения, становится преградой развитию независимого поведения, способствует инфантилизации. Чрезмерно опекающий родитель принимает решения за ребенка, защищает его от незначительных или воображаемых трудностей вместо того, чтобы помочь преодолеть их. Это приводит к зависимости ребенка и мешает формированию у него ответственности, приобретению социального опыта за пределами семьи, изолирует от других источников социальных влияний.

В целом нарушения воспитания приводят к эмоциональному дискомфорту у детей, тогда как эмоциональная сфера школьников играет большую роль в формировании познавательных процессов, организации поведения и социальной адаптации. Положительные эмоции, в основном характерные для ребенка, оказывают активизирующее влияние на функции мозга. Они облегчают восприятие информации, ее запоминание, являются основным фактором привлечения и удержания внимания, тем самым оказывая стимулирующее воздействие на развитие познавательной деятельности. Сдвиги в эмоциональной сфере: доминирование отрицательных

эмоций, высокая тревожность снижают возможности когнитивного развития, ухудшают адаптацию к факторам внешней среды. Для детей с преобладанием отрицательных эмоций при изменении социальной среды характерно неблагоприятное течение адаптационного процесса, сопровождающееся срывами гомеостатических и защитных механизмов, снижением иммунитета, ухудшением здоровья.

Более 90% детей в России имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Болезнь ослабляет ребенка, ухудшает состояние его нервной системы. Доказано, что ослабленные, часто болеющие дети, как правило, имеют низкую неустойчивую работоспособность, повышенную утомляемость, они не могут сосредоточиться на выполнении задания, легко отвлекаются, что неизбежно ведет к целому комплексу трудностей в обучении.

Таким образом, факторами риска развития школьных трудностей могут быть как внешние (экзогенные), так и внутренние (эндогенные) факторы, которые действуют не изолированно, а в комплексе, создавая сложную структуру школьных проблем.

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

Распространенной причиной школьных трудностей являются нарушения организации деятельности, проявляющиеся как «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ). Именно функция внимания является важнейшим фактором оптимизации деятельности. У детей с СДВГ выявлена функциональная недостаточность (незрелость) лобных отделов коры, обеспечивающих произвольную регуляцию деятельности, её программирование и контроль.

По данным разных авторов, СДВГ наблюдается у 3–7% детей, причем в 3–4 раза чаще встречается у мальчиков. Особенно сильно СДВГ проявляется в учебной деятельности: дети с нормальным и высоким интеллектом не справляются с заданиями и хуже учатся, чем их сверстники.

Типичными признаками СДВГ являются нарушение внимания (дефицит внимания), импульсивность и гиперактивность.

Обычно выделяют три типа СДВГ:

1. **Смешанный тип:** гиперактивность в сочетании с нарушениями внимания (самая распространенная форма СДВГ).

2. **Невнимательный тип:** преобладают нарушения внимания (встречается гораздо чаще у девочек, чем у мальчиков и отличается своеобразным уходом в свои фантазии и мечтания, то есть ребенок в течение дня может периодически «витать» в облаках).

3. **Гиперактивный тип:** преобладает гиперактивность и импульсивность. Под гиперактивностью у детей с СДВГ обычно понимают повышенную двигательную (моторную) активность, в то время как под импульсивностью – невозможность контроля над своими импульсами.

Ребенок с СДВГ чрезвычайно неусидчив, быстро начинает скучать, легко отвлекается, постоянно ищет ярких впечатлений и сильных ощущений. Он часто теряет вещи и забывает задания. Его самое слабое место – торможение импульсов: про таких детей говорят, что они «сначала делают, а потом думают». Они не выносят долгого ожидания, плохо справляются с работой, требующей длительных усилий. Живут сегодняшним днем, не умея планировать и принимать решения с учетом долгосрочной перспективы. Гиперактивные дети чрезвычайно подвижны, шумны, часто получают травмы, поскольку не предвидят последствий своих поступков и склонны к излишнему риску. Они доставляют множество хлопот родителям, воспитателям и учителям, всегда находясь в безостановочном, хаотическом или бесцельном движении. Иногда они бывают агрессивны и часто кажутся неуправляемыми. СДВГ-дети легко возбуждаются и с трудом успокаиваются.

По отдельности эти проявления нельзя считать признаком патологии, они временами присущи многим детям, но у детей с СДВГ эти признаки наблюдаются в комплексе, в ярко выраженной форме, на протяжении длительного времени, в разных сферах жизни (например, в школе, дома и на внешкольных занятиях) и в совокупности уже выходят за границы нормы. СДВГ часто сопровождается трудностями обучения (дисграфия, дислексия, дискалькулия и др.) и поведенческими расстройствами.

Тревожные сигналы. Если в 4–5 лет родители и воспитатели детского сада замечают, что ребенок не может играть в спокойные игры, не в состоянии сосредоточиться на задании и закончить его, если он бросает одно занятие и начинает другое, не закончив которого, переходит к следующему, то такому ребенку необходимо пройти тщательное психологическое обследование.

Побуждение и мотивация. Мотивационная сторона деятельности у таких детей всегда страдает. Ребенку с СДВГ, не хватает побуждений, чтобы начать деятельность или ее продолжить. Ребенка должно что-то очень сильно заинтересовать, чтобы он мог этим заниматься довольно долго и продуктивно. Интерес, желание чем-то заниматься формируется у них медленно. Поэтому крайне важно в занятиях и играх с таким ребенком наличие положительной мотивации. Здесь должен присутствовать элемент удовольствия. Гиперактивные дети вообще очень плохо переносят скучные, монотонные, однообразные задания, поэтому любая деятельность должна быть эмоционально подкреплена. Недаром говорят, что учителя, которые подают свой материал эмоционально и драматично имеют гораздо больше шансов чему-то научить гиперактивного ребенка.

Невнимательность и задержка эмоционального развития. Если человек обладает таким личным качеством как внимательность, он, как правило, глубже чувствует. Чем внимательнее человек, тем он лучше понимает переживания других людей.

Очень часто ребенок с СДВГ плохо себя ведет и не обращает внимания на окружающих. Он невнимателен к другим людям по своей природе. Гиперактивный ребенок может просто не понимать, что приятно другому человеку, а что неприятно и быть безразличным к переживаниям других людей, отставать в эмоциональном развитии.

Система интересов. При СДВГ негативному воздействию подвергается сфера формирования интересов и потребностей. Любому человеку что-то нравится в окружающей среде, а что-то вызывает отрицательные эмоции в каждый отдельный момент жизни. Ребенок с СДВГ испытывает определенные трудности установления эмоционального контакта с окружающей средой. Ему довольно сложно чувствовать себя комфортно в повседневных ситуациях и получать удовольствие, положительные эмоции просто от того, что он видит или слышит. Эта проблема сохраняется и в более старшем возрасте.

Ребенку с СДВГ интересно все возбуждающее, захватывающее. С такими ориентирами интересы к каким-то видам деятельности формируются очень медленно. Но если это происходит и интерес к чему-то закрепляется, то этот интерес надолго, иногда на всю жизнь. Найти свои увлечения, свое дело очень важно для любого подростка, а для подростка с СДВГ это важнее во много раз.

Раздражительность и эмоциональная неустойчивость. Дети с СДВГ часто раздражительны и эмоционально лабильны. Они легко переходят от смеха к слезам и их настроение очень переменчиво. В своих эмоциональных и поведенческих проявлениях они бывают непредсказуемы. Раздражительность довольно легко можно снять слабыми стимулами, а именно, чем-то удивить или смутить, сказать или сделать что-то необычное.

Надо обязательно выяснить, что выводит ребенка из себя, что делает его раздражительным. Вполне возможно, что ребенок раздражается, потому что ему надо просто выполнить домашнее задание или какую-то работу, требующую умственных усилий. Может быть, ребенку надо поделиться игрушкой и для него это проблема. Надо работать с ребенком каждый день, давать ему несложные задания и учить его правильно реагировать на различные трудные для него ситуации. Это поможет ему научиться контролировать свое поведение.

Избыточное реагирование. Дети с СДВГ импульсивны и им очень трудно отложить получение желаемого или удовольствия. Они не могут ждать своей очереди, например, когда их спросит учитель. Они отвечают с места или перебивают других.

В школьных классах чаще всего такие дети являются инициаторами социальных отношений, но у них наблюдается избыточное эмоциональное реагирование, не соответствующее содержанию ситуации. Они демонстрируют невосприимчивость к социальным ожиданиям и оттенкам межличностных отношений.

Колебания поведения при СДВГ различны в разное время суток и в разных ситуациях, поэтому поведение ребенка непредсказуемо. Он не может долго играть, успешно общаться, устанавливать дружеские отношения со сверстниками.

Такое положение вещей обусловлено неспособностью или же отсутствием должного навыка направлять свое внимание и мышление в нужное русло.

Страхи и тревожность. Родителей и педагогов должно обеспокоить наличие страхов, тревожного состояния, странные высказывания, реакции негативизма и агрессивность, которые наблюдаются у ребенка.

Начиная учиться систематически, ребенок испытывает различные учебные трудности. На фоне этих трудностей и отставания в развитии социальных навыков могут произойти эмоциональные и невротические расстройства. Многие авторы отмечают наличие

тревно-депрессивных расстройств у детей и подростков с СДВГ. По данным R.S. Jensen 25% детей с СДВГ имеют повышенный или высокий уровень тревожности. Если обнаруживается, что ребенок тревожен, то его состояние может быть обусловлено неуверенностью и сомнениями в своих силах и неумением эффективно строить отношения с другими людьми, особенно со сверстниками. Дети с СДВГ гораздо хуже адаптируются в новой обстановке и более подвержены воздействию негативных стресс-факторов. Это тоже увеличивает тревожный фон настроения ребенка.

Реакции родителей. Гиперактивные дети демонстрируют неадекватные эмоциональные проявления в виде повышенного или пониженного настроения, повышенной возбудимости или беспричинной обидчивости, в некоторых случаях апатичности, холодности или безучастности.

Дома дети с СДВГ страдают от сравнений со своими братьями и сестрами. Родителей очень сильно раздражает их беспокойность, навязчивость, эмоциональная лабильность, недисциплинированность. Дети безответственно относятся к работе по дому и различным поручениям, плохо помогают родителям, неаккуратны.

Ребенок видит, что он систематически не справляется с поставленными перед ним задачами. Он также прекрасно понимает, что со стороны родителей, сверстников, учителей формируется отношение к нему как к неполноценному. В ответ на родительское раздражение появляется низкая самооценка и протестные проявления. Это в свою очередь приводит к гневу со стороны взрослых и попыткам оказать более жесткое давление на ребенка. Все это, накладываясь на эндогенную природу заболевания, вызывает различные протестные отклонения в поведении, вплоть до тяжелой агрессии.

Родители своей реакцией и своими действиями могут помочь ребенку, а могут и навредить. Постоянное сравнение не в пользу ребенка с братьями, сестрами, хорошими соседскими детьми не помогают. Терпеливое же отношение и поддержка могут иметь положительный результат.

Реакции учителей. Поскольку ребенок с СДВГ невнимателен, одного замечания учителя бывает недостаточно. Ему приходится делать замечания до тех пор, пока ученик его не воспримет. Ребенок, придя домой, рассказывает о том, что учитель весь урок на него «кричал». Он запомнил именно это, а сколько раз ему было сделано замечаний – упускается из виду.

В ответ на такую школьную ситуацию ребенок невротизируется или же начинает мстить учителю, который на него «постоянно кричит». Ребенок начинает защищаться теми формами поведения, которыми он располагает.

Наказания и поощрения. На детей с СДВГ обычные формы наказания и поощрения действуют слабо. И родители и учителя имеют одинаковое мнение по этому вопросу. Ребенок продолжает вести себя плохо, несмотря на то, что был наказан.

С другой стороны, ни ласка, ни похвала не дают желаемого результата. Поощрения должны быть весомыми, очень значимыми для ребенка. В противном случае поведение может ухудшиться.

Это совершенно не означает, что ребенок должен быть лишен родительского внимания и ласки. Просто нужно обязательно продумать, какие виды деятельности или вещи могут быть для ребенка особо значимыми, их и надо использовать как поощрение за выполненную работу, за лучшее поведение или же ограничивать доступ к этим вещам, если этого требует ситуация.

Учитывая особенности развития ребенка с СДВГ, можно иметь с ним вполне нормальные отношения. Это хорошо для всей семьи, а ребенку дает возможность формирования социально приемлемых потребностей и интересов.

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

В жизни ребенка обязательно должен быть хотя бы один значимый взрослый человек, которому этот ребенок не безразличен и который будет медленно и постепенно направлять ребенка в нужное русло.

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 или подросток должен начать осознавать, что он делает не так. Для этого необходимо беседовать с ним таким образом, чтобы он осознал ситуацию, «почувствовал ее» и отреагировал уже адекватным образом; важно, чтобы ребенок проговорил причины, возможные варианты реагирования и их последствия. Это поможет ему лучше осознавать, а значит и контролировать

свои реакции. Излишне говорить, что ребенок с СДВГ должен научиться себя контролировать. Без этого в обществе его принимать не будут.

Неусидчивость и болтливость. В детском и раннем подростковом возрасте ребенок с СДВГ неусидчив и болтлив. Его часто называют «regretium mobile». Все его части тела находятся в постоянном движении. Чтобы ребенку находиться в сознании, он должен вертеть, крутить головой, постукивать пальцами, раскачивать ногами. При этом такой ребенок всем надоедает, ко всем пристаёт. Он много говорит, не подумав, его речь опережает мысль. Ребенок с СДВГ постоянно перебивает других, недослушивает вопросы собеседника до конца. Он навязчивый и шумный.

Нахождение с родителями в шумных местах, в магазинах, на вечеринке еще больше усугубляют его беспокойные качества. Родители сильно раздражаются неконтролируемым поведением своего ребенка, кричат на него и оскорбляют.

Говоря об отношениях гиперактивного ребенка с родителями, можно сказать лишь одно, что они часто бывают нарушены. Ребенок с СДВГ совершенно не соответствует ожиданиям родителей, а принимать его таким, какой он есть, не все умеют. Родители и родственники просто не знают, что с ним делать.

Ребенок знает, что его поведением недоволены, чувствует себя отвергнутым, терпит постоянные неудачи в выполнении поставленных перед ним задач и в общении с близкими людьми. Отношение к нему формируется как к неполноценному. Поэтому у ребенка могут развиваться сопутствующие расстройства (эмоциональные, невротические, реакции протеста, расстройства поведения, характеризующиеся наличием агрессивных и антисоциальных поступков).

Невнимательность во время игр. Дефицит внимания и импульсивное поведение также приводят к неудачам во время игр. Любая игра требует соблюдения определенных правил, заранее известных условий. Различные игры со сверстниками имеют огромное значение в развитии детей вообще и в социальном развитии в частности. В игре ребенок развивается эмоционально, учится сдерживаться, учитывать интересы других, доводить начатое дело до конца.

Постоянно отвлекаясь, что-то не учитывая в игре, ребенок с СДВГ терпит неудачу за неудачей в усвоении очень важных жиз-

ненных навыков. Он при этом начинает отвергаться сверстниками, что окончательно перекрывает ему дорогу к нормальной социальной адаптации.

При социометрических исследованиях дети с СДВГ очень часто получают от своих товарищей отрицательную оценку. Про них говорят, что они «беспокоят других», «не умеют играть», «ведут себя странно».

Сталкиваясь с таким отношением, дети с СДВГ нарочно выбирают для себя роль шута, чтобы наладить свои отношения со сверстниками, но с ними все равно никто не хочет играть. С ними общаются или дети младшего возраста или дети с аналогичными проблемами. Часто такие дети становятся мишенью для насмешек.

Учет индивидуальных особенностей ребенка при подборе игр. Подбирая игры для такого ребенка и с его участием, педагоги не должны забывать о присущих ему индивидуальных особенностях. Все инструкции должны быть четкими и краткими (не более 7-10 слов). Следует учитывать такие особенности, как неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции, не забывать о быстрой утомляемости.

Инициирование социальных отношений. Дети с СДВГ более разговорчивы, чем другие дети. Они часто первыми начинают социальные контакты. Однако в их действиях очень скоро обнаруживается избыточное реагирование, не соответствующее содержанию ситуации. Они не слишком обеспокоены социальными ожиданиями и не понимают оттенков межличностных отношений.

Другим детям тяжело общаться с таким ребенком. Он сильно раздражает непониманием ситуации, возмущает своей невнимательностью к другим людям или, не задумываясь, обижает других. Он делает это не специально. Все, что ребенок с СДВГ хочет, – это быть в обществе и быть признанным в нем. Но у него ничего не получается из-за его специфических особенностей.

Требовательность к сверстникам. В общем психическом развитии дети с СДВГ, как правило, отстают от своих сверстников, но они всегда стремятся ими руководить. В отношениях со своими ровесниками они могут быть агрессивными и очень требовательными.

Дети любого возраста очень чувствительны к такому поведению. Поэтому они отвергают дружбу ребенка с СДВГ. Родители детей с СДВГ часто жалуются, что у их ребенка нет друзей, и что его сверстники отказываются с ним заниматься или играть.

Можно только предположить, что такое отношение детей с СДВГ к своим товарищам формируется вследствие того, что они плохо понимают оттенки межличностных отношений, не учитывают интересы другого ребенка, но при этом требуют, чтобы остальные следовали его плану. К себе дети с СДВГ не очень требовательны. Только постепенно, взрослея, получая поддержку кого-то из старших или же вследствие каких-то пережитых впечатлений, они начинают менять свое отношение к другим людям.

Как только это начинает происходить, обнаруживается, что у этих детей есть свои положительные качества. Они привлекательны необычным и нестандартным творческим подходом к любому виду деятельности. С ними может быть интересно, если они умерят свою интенсивность воздействия на других и будут внимательней к окружающим.

ДИАГНОСТИКА ШКОЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Разнородность школьных трудностей ставит необходимость использования для диагностики такие методы обследования, которые позволяют отличить регуляторные нарушения от дефицитов отдельных познавательных процессов, а также провести детальный покомпонентный анализ процессов организации деятельности и их нейрофизиологических механизмов. Необходимым условием диагностики школьных трудностей является возможность сопоставления данных, полученных при анализе психической деятельности и функционального состояния мозга.

Нейропсихологическое исследование. Нейропсихологическое обследование эффективно используется в диагностических целях для выявления причин школьных трудностей, школьной дезадаптации. Комплексный системный подход позволяет описывать состояние когнитивных процессов, что дает возможность не только определить причину школьных трудностей, но и описать те виды деятельности в которых еще не проявленные трудности могут актуализироваться

Нейропсихологическая диагностика дает возможность отличить трудности обучения и поведения, обусловленные индивидуальными особенностями функционирования мозговых структур от дезадаптации, связанной с неправильным педагогическим воздействием или с патохарактерологическими особенностями личности ребенка, а также позволяет выявить наиболее сильные стороны развития ребенка с тем, чтобы на их основе развивать отстающие.

Одним из направлений нейропсихологических исследований является изучение формирования функций программирования, регуляции и контроля деятельности.

Нейрофизиологический анализ функционального состояния мозга. Нейрофизиологический анализ функционального состояния мозга позволяет оценить особенности формирования регуляторных мозговых систем разного уровня, включая системы поддержания общего уровня тонуса и бодрствования и системы, обеспечивающей различные компоненты произвольной регуляции деятельности.

Электроэнцефалография (ЭЭГ) – метод регистрации и анализа суммарной электрической активности клеток головного мозга, отводимой с поверхности головы. В процессе индивидуального развития ребенка морфофункциональная организация мозга существенно изменяется, и эти изменения отражаются в паттернах суммарной электрической активности коры головного мозга на ЭЭГ.

Регистрация *вызванных потенциалов (ВП)* мозга является объективным и неинвазивным методом исследования функций ЦНС. В настоящее время метод вызванных потенциалов мозга находит все более широкое применение в нейрофизиологических исследованиях, а также в клинической практике, как метод, позволяющий получить объективную информацию о состоянии и функциях различных сенсорных систем, например, слуха, зрения и других, причем о состоянии не только периферических звеньев, но и центральных. Вызванные потенциалы с поверхности головы регистрируются с помощью тех же приемов, которые применяют для записи ЭЭГ. Главное отличие метода ВП от метода ЭЭГ состоит в том, что для регистрации ВП предъявляются повторяющиеся сенсорные стимулы: зрительные изображения, щелчки, тоны или сложные звуковые сигналы.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ШКОЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Выбор конкретных мер педагогического воздействия на конкретного ученика будет обусловлен как особенностями самого ученика, так и возможностями учителя. Специфика обучения детей с трудностями обучения заключается в реализации таких принципов, как комплексность, системность, поэтапность, индивидуализация. Необходима совместная деятельность специалистов и родителей ребенка.

Повышение учебной мотивации. Наиболее значимым условием эффективности обучения является включение обучающихся в собственную деятельность, определяющую их стиль, мотивационная обусловленность обучения. В структуре занятия могут быть использованы различные методы и приемы, активизирующие деятельность учащихся, повышающие интерес к обучению и способствующие эффективному взаимодействию педагога и школьников.

Смена разных видов деятельности на уроках (необходимая для инфантильных, гиперактивных детей), проведение творческих работ (особенно с креативными детьми), подбор дидактического материала с учетом особенностей ребенка (дети с СДВГ часто любят что-либо делать своими руками, а не только слушать и смотреть на пособия), введение элементов игры (желательное для инфантильных, тревожных детей), – все это способствует максимальному учету индивидуальных и возрастных особенностей учащихся даже в условиях классно-урочной системы и, безусловно, будет помогать повышению учебной мотивации. Творческая деятельность всегда индивидуальна, и введение творческих заданий на уроках направлено на то, чтобы каждый ученик открыл для себя свои скрытые возможности. В настоящее время практикой наработано множество приемов творческой деятельности учащихся в процессе обучения, и чем больше приемов будет предложено детям, тем легче им будет найти собственные пути и способы освоения языка.

Переход к саморегуляции деятельности и самоконтролю. Ученики постепенно переходят к саморегуляции своей деятельности и самоконтролю: самостоятельному анализу учебного материала, процесса произвольного выполнения учебных заданий и самоанализу допущенных ошибок.

В процессе обучения происходит постепенная передача функций учителя ученику, нарастание уровня самостоятельности ребенка.

Так, сначала деятельность учащихся осуществляется под руководством взрослого, главной задачей которого является «настроить» ребенка на дальнейшую работу. Игровые упражнения, многоуровневые задания для разных категорий детей, самостоятельный выбор вида деятельности учащимися, помощь взрослого в осознании им успеха – все это способствует формированию положительного отношения детей к занятиям на уроках (основы мотивационной обусловленности обучения).

Многочисленное повторение успешных действий ребенка формирует у него потребность в более обобщенных эмоциональных оценках (успех «дела», а не только отдельной операции). Таким образом, постепенно завершается этап успешного выполнения первоначально заданных учителем действий и их перевод на рельсы самостоятельного регулирования, подкрепляемого успехом. Ребенок двигается к самостоятельной деятельности, к самостоятельному решению задачи – писать грамотно, решает примеры и задачи без ошибок.

В целостном акте решения задачи эффективного обучения задействованы все компоненты: от осознания успеха (основания для желания прогнозировать, то есть искать способы контроля) – к появлению механизма выполнения самостоятельного решения. Ребенок сам прокладывает путь к самостоятельному решению задачи. Происходит нарастание внутреннего самоконтроля. Ребенок, будучи субъектом педагогического процесса, сам видит свое продвижение, и на следующем этапе взрослый снижает момент принуждения.

Главным условием для учителя становится понимание психологической сущности этого перехода обучающегося к саморегуляции, следствием которого должны стать снижение «опеки», мешающей ребенку двигаться дальше самостоятельно на основе механизма «действие – успех – закрепление успеха» – это поможет ученику получить удовлетворение от собственного контроля.

Таким образом, происходит постепенное нарастание самостоятельности. Некоторые дети (с физиологическими, психологическими особенностями развития) иногда требуют индивидуального подхода, в этом случае учитель дает им дополнительные рекомен-

дации, которые тем не менее не будут избыточными, лишаящими самостоятельности ребенка.

Поскольку большинство учащихся являются «логистами», особое внимание желательно сосредоточить на этапе перехода к самоконтролю, когда необходимо формировать у ученика чувство уверенности в своих силах. Так, учитель может предупредить учащихся, что будет проверять работы только после того, как они сами проверят себя. Вопросы педагога «Кто заметил одну (две, три и т.д.) ошибку?», «Как вы отыскивали ошибку?», «Кто хочет поделиться с классом способами эффективного поиска допущенных ошибок (подчеркивание, выделение цветом, проговаривание, использование визуальной поддержки и др.)?» помогут ученику получить удовлетворение от собственного контроля. Следовательно, происходит постепенное нарастание самостоятельности.

Таким образом, индивидуализация процесса обучения на каждом из этапов предполагает не деление класса на подгруппы со сходными трудностями обучения, а такое обучение, когда одно и то же задание, подобранное учителем, учитывает индивидуальные особенности каждого школьника и способствует выявлению учеником собственной стратегии обучения. Наибольшее внимание педагога уделяется переходу учеников к самоанализу и самоконтролю; с этой целью ученики выполняют разнообразные задания, одним из которых может стать упражнение «Корректурная проба».

Снижение уровня негативных эмоциональных проявлений и школьной тревожности в процессе обучения. Создание условий для снижения уровня негативного эмоционального отношения учащихся к процессу обучения, снижения уровня школьной тревожности – один из факторов, влияющих на общую успешность и на процесс освоения грамотного письма. Поскольку существует взаимосвязь уровня школьной успеваемости учащихся и уровня школьной тревожности, учитель, выявив тревожных детей в классе, еще до начала обучения проводит с ними тренинг, способствующий снижению мышечного и эмоционального напряжения. Активизация позитивного настроения учащихся – основа для привлечения внимания детей, сосредоточенности на работе в классе, создания ситуации успеха, снижения уровня тревожности, снятия мышечных зажимов.

На первых этапах обучения для создания положительного отношения к занятиям задания могут проводиться в игровой

форме, но без элементов явно выраженной соревновательности. Поощряется взаимопомощь при выполнении заданий. Важным моментом в структуре занятия может стать выполнение специальных релаксационных упражнений на снятие мышечных зажимов, продиктованных необходимостью снижения уровня школьной тревожности: техника глубокого дыхания, упражнения аутотренинга (*Приложение 1*). Использование учителем повторяющихся из занятия в занятие видов деятельности – также один из приемов нормализации эмоционального фона, своеобразный классный ритуал, включение которого помогает одним детям снизить тревожность, другим – ощутить безопасность.

Некоторым детям (если у них есть в этом потребность) учитель позволяет пользоваться карточками с алгоритмами, схемами, составленными ими во время урока и даже при написании диктанта, контрольной работы; это помогает им осознанно, целенаправленно применять правила, формулы. Подобная визуальная поддержка способствует уменьшению напряжения, снижению уровня тревожности и более быстрому и эффективному запоминанию учебного материала.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С СДВГ

1. Введите знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи в учебе вознаграждайте. Не жалейте устно похвалить ребенка, если он успешно справился даже с небольшим заданием.
2. Изменяйте режим урока – устраивайте минутки активного отдыха с легкими физическими упражнениями и релаксацией.
3. В классе желательно иметь минимальное количество отвлекающих предметов (картин, стендов). Расписание занятий должно быть постоянным, так как дети с синдромом часто забывают его.
4. Работа с гиперактивными детьми должна строиться индивидуально. Оптимальное место для гиперактивного ребенка – в центре класса, напротив доски. Он всегда должен находиться перед глазами учителя. Ему должна быть предоставлена возможность быстро обращаться к учителю за помощью в случаях затруднений.

5. Направляйте лишнюю энергию гиперактивных детей в полезное русло – во время урока попросите его вымыть доску, собрать тетради и т.д.

6. Вводите проблемное обучение, повышайте мотивацию учеников, используйте в процессе обучения элементы игры, соревнования. Больше давайте творческих, развивающих заданий и наоборот, избегайте монотонной деятельности. Рекомендуется частая смена заданий с небольшим числом вопросов.

7. На определенный отрезок времени давайте лишь одно задание. Если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.

8. Давайте задания в соответствии с рабочим темпом и способностями ученика. Избегайте предъявления завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ.

У детей может возникнуть проблема с закреплением материала, т.е. переводом его из кратковременной, оперативной памяти в долговременную. Для закрепления материала урок должен быть построен так, чтобы на его протяжении варьировал один и тот же алгоритм задания. При построении урока трудно учесть цикличность интеллектуальной активности учащихся, т.к. они работают в разном ритме. Если в течение урока повторяется один и тот же алгоритм, то повышается вероятность того, что все дети усвоят содержание.

Необходимо помнить, что накапливающееся утомление затрудняет осмысливание, систематизацию и запоминание информации. При утомлении деятельность мозга дезорганизуется, разрушаются уже установленные, но еще не закрепленные связи. При этом забывается усвоенная информация. Это необходимо помнить при заучивании правил и стихов: их следует учить небольшими порциями, делая перерывы.

9. Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок имел бы возможность проявить свои сильные стороны. Научите его лучше их использовать, чтобы компенсировать нарушенные функции за счет здоровых. Пусть он станет классным экспертом по некоторым областям знаний.

10. Совместно с психологами помогайте ребенку адаптироваться в условиях школы и классном коллективе – воспитывайте

навыки работы в школе, обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения.

11. Предупреждайте возникновение как сильных отрицательных, так и положительных эмоций. Они снижают способность к обучению детей с проблемами в развитии.

Приспособление к потребностям учеников с синдромом дефицита внимания помогает им учиться. Дети и подростки с синдромом дефицита внимания (СДВ) часто имеют серьезные проблемы в школе. Невнимательность, импульсивность, гиперактивность, неорганизованность и другие трудности могут приводить к незаконченным заданиям, небрежности, ошибкам и деструктивному поведению по отношению к себе и окружающим. Преподаватели могут приспособиться к сильным и слабым сторонам учеников с СДВГ – для этого нужны простые и понятные изменения классной комнаты или стиля обучения.

Примеры приспособления преподавателей к потребностям учеников с СДВГ сгруппированы ниже в соответствии с областью возникновения проблем.

1. Невнимательность:

- посадите ученика в тихом месте,
- посадите ученика возле хорошего образца для подражания,
- посадите ученика возле «приятеля по учебе»,
- увеличьте интервал между партами,
- дайте дополнительное время для завершения заданной работы,
- сократите задания или периоды работы, чтобы оно совпадало с периодом, когда ребенок может сохранять сосредоточенность; используйте таймер,
- разделите длинные задания на меньшие части, чтобы ученик мог видеть конец работы,
- помогайте ученику ставить перед собой краткосрочные цели,
- давайте задания по одному, чтобы избежать перегрузки работой,
- требуйте меньшего количества правильных ответов для оценки,
- уменьшайте объем домашнего задания,
- научите ученика самоконтролю, подсказывая ему, на что следует обращать внимание,
- давайте инструкции сразу в письменной и устной форме,

- обеспечьте ребенку помощь ровесника при записывании устной информации,
- давайте ясные, краткие инструкции,
- старайтесь включать ученика в проведение урока,
- стимулируйте ученика сосредотачиваться на задаче, подавая ему заранее обговоренный секретный сигнал.

В *Приложении 2* представлены примеры развивающих занятий и игр, направленных на повышение внимательности у детей.

2. Импульсивность:

- игнорируйте незначительные отклонения в поведении,
 - ускоряйте получение награды и наступление других последствий,
 - используйте процедуру «тайм-аута» при проступке,
 - тщательно контролируйте периоды смены активности,
 - используйте «разумные» выговоры при проступке (то есть избегайте чтения нотаций или критики),
 - реагируйте на хорошее поведение похвалой и т.п.,
 - подчеркивайте хорошее поведение других учеников,
 - посадите ученика возле образца для подражания или около преподавателя
- установите контракт по поведению,
- научите ученика самостоятельно контролировать поведение, т.е. поднимать руку, подзывать к себе,
 - спрашивайте ученика только в том случае, если рука поднята как следует,
 - хвалите ученика, когда он поднимает руку для ответа на вопрос.

3. Двигательная активность:

- позволяйте ученику иногда постоять во время работы,
- предоставляйте возможность для «перерывов в сидении», т.е. посылайте с поручениями и т.п.,
- делайте короткий перерыв между заданиями,
- тщательно контролируйте периоды смены активности,
- напоминайте ученику о необходимости проверить результат работы, если она выполнена поспешно и небрежно,
- давайте дополнительное время для завершения задания (особенно для медлительных учеников).

Развивающие занятия представлены в *Приложении 3*.

4. Настроение:

- обеспечивайте поддержку и одобрение,

- часто хвалите за хорошее поведение и результаты работы,
- говорите мягко, не угрожающе, если ученик нервничает,
- давая новое задание, еще раз обратите внимание на инструкции по его выполнению, чтобы удостовериться, что ученик понял указания,

- ищите возможности для того, чтобы ученик мог проявить себя лидером в классе часто общайтесь с родителями, чтобы узнать об интересах и достижениях ученика вне школы посылайте положительные отзывы домой выделяйте время для беседы с учеником наедине,

- поощряйте и организуйте контакты с одноклассниками, если ученик замкнут или чрезмерно стеснителен часто ободряйте, если замечаете, что ученик расстроен,

- обращайтесь внимание на признаки стресса, обеспечивайте поддержку или сокращайте нагрузку, чтобы устранить напряжение и избежать эмоциональной вспышки,

- больше разговаривайте с учениками, которые склонны сдерживать гнев либо легко его проявлять,

- проводите короткие тренинги по управлению гневом: убедите ученика выйти; использовать методы успокоения; при появлении чувства злости сказать об этом взрослому, который находится рядом.

5. Учебные навыки:

- если есть проблемы с чтением: предоставьте дополнительное время для чтения; пользуйтесь стратегией «предварительного просмотра»; выбирайте тексты длиной меньше страницы; сокращайте количество обязательного чтения; не требуйте читать вслух.

Если ребенок не умеет читать и писать, то при одновременном обучении этим навыкам, как это предусмотрено образовательной программой, не сформируется ни тот, ни другой. Более того, можно гарантировать стойкую дислексию и дисграфию. Последующая логопедическая коррекция часто приводит к тому, что дефекты остаются у ребенка на всю жизнь, так как они никак не связаны с собственно-логопедическими отклонениями. Обучение чтению должно предшествовать формированию навыков письма. Если у ребенка не сложился еще комплексный зрительно-звуковой образ слова, то при письме он будет кое-как перерисовывать буквы. При этом характерными ошибками будут приписывания, недописывания, выпадения букв. В этом слу-

чае ребенок не в состоянии писать под диктовку или сочинять самостоятельно. Необходимо сформировать комплекс образов, которые позволят совершать переход от звуков к их графическому изображению. Целью обучения чтению является понимание, а не проговаривание вслух. Ребенок должен сначала понять текст, а потом читать его. Одновременно читать вслух и понимать прочитанное ребенок с дефектом распределения внимания не в состоянии. Такие дети не могут пересказать текст или ответить на вопросы. Постепенно чтение может стать ненавистным видом деятельности для ребенка. Известно, что без беглого чтения невозможно грамотное письмо. Навык письма может развиваться только на базе сформированного визуально-слухового образа слова;

- если есть проблемы с устной речью: принимайте все устные ответы; замените устный ответ демонстрацией работы; поощряйте ученика рассказывать о новых идеях или ощущениях; выберите темы, на которые ученику легко говорить;

- если есть проблемы с письменной речью: принимайте неписьменные формы ответов (то есть демонстрацию работы (рисунков, макетов и т.п.), устные ответы, предложения); разрешайте пользоваться печатающими средствами, текстовым процессором, магнитофоном; не задавайте много письменной работы; тестируйте с использованием вопросников, предполагающих множественные варианты ответа;

- если есть проблемы с математикой: разрешите использовать калькулятор; бумагу в клеточку, чтобы отделять цифры друг от друга; предоставьте дополнительное время для занятий математикой; немедленно показывайте, что правильно, а что нет, и учите новому, проходя вместе с учеником всю процедуру вычисления для достижения правильного результата.

6. Организационные навыки. Планирование:

- попросите родителей о помощи в поощрении организованности,

- составьте правила организованности,

- предложите ученику завести тетради с разделителями на секции и папки для работы,

- обеспечьте ученика дневником для записи домашнего задания,

- контролируйте запись домашнего задания,

- посылайте домой отчеты о прогрессе за день/неделю,

- регулярно смотрите, порядок ли на парте, аккуратно ли ведутся тетради, хвалите за аккуратность, а не наказывайте за небрежность,

- позвольте ученику иметь запасной набор учебников дома (в России – в школе)

- давайте по одному заданию за раз,

- помогайте ученику ставить перед собой краткосрочные цели,

- не наказывайте за плохой почерк, если у ребенка есть нарушения визуально-моторных навыков,

- предложите научиться работать с клавиатурой,

- позволяйте ученику записывать на магнитофон задания или домашнюю работу.

7. Послушание, сотрудничество:

- хвалите за послушание,

- незамедлительно реагируйте,

- игнорируйте незначительные проступки,

- обращайтесь на ученика внимание, когда он ведет себя хорошо, а не когда ведет себя плохо; используйте этот эффект для закрепления положительного поведения,

- делайте «разумные» выговоры при проступке (то есть избегайте чтения нотаций или критики),

- обращайтесь внимание на хорошее поведение других учеников,

- тщательно контролируйте периоды смены активности,

- посадите ученика возле преподавателя,

- установите контракт по поведению,

- внедрите систему управления поведением в классе,

- научите ученика самостоятельно контролировать поведение.

8. Социализация:

- хвалите за правильное поведение,

- контролируйте социальные взаимодействия,

- поставьте вместе с учеником цели, связанные с поведением в обществе, и продумайте систему наград,

- сразу реагируйте на достойное поведение в обществе – похвалите устно или подайте заранее обговоренный секретный сигнал,

- побуждайте к выполнению заданий сообща с другими учениками,

- проводите тренинги социальных навыков в малых группах,
- часто хвалите ученика,
- дайте ученику особую обязанность в присутствии группы сверстников так, чтобы другие видели ученика в положительном свете.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация пространства

Организация внешней среды. Внешняя среда ребенка с СДВГ должна быть очень хорошо организована. Все лишние раздражители удаляются из поля зрения. Уменьшая количество раздражителей в комнате, мы увеличиваем интенсивность их воздействия.

В таком, особым образом организованном пространстве, ребенок с СДВГ может лучше сконцентрировать свое внимание на предметах, глубже понять их природу.

При самом положительном исходе, ребенок может действительно чем-то заинтересоваться, захотеть что-то делать, испытывать удовлетворение от проделанной работы или игры. Это уже является основой для дальнейшего развития его самостоятельности.

Устойчивость домашнего мира. Домашний мир ребенка с СДВГ должен быть устойчивым. Расположение мебели в комнате, занавески, вещи, – все должно оставаться на своих местах. «Свободной энергии» (энергии концентрации) у такого ребенка и без того мало, механизмы концентрации и торможения работают с трудом. По этой причине, домашний мир ребенка должен быть суперпредсказуемым. Только из такого мира ребенок сможет совершать свои вылазки в большой изменчивый мир и делать небольшие исследования.

Организация рабочего места. Рабочее место ребенка с СДВГ должно находиться в тихом месте, далеко от телевизора и постоянно открывающихся дверей. Все шумовые раздражители должны быть удалены. Ребенку нужна тихая и спокойная обстановка для занятий.

Мелочей в организации рабочего места быть не может. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка, чтобы ноги ребенка

стояли на полу, не болтались и не подворачивались под себя, приводя к искривлению позвоночника, нарушению кровообращения, а вследствие этого и к еще большему дефициту концентрации внимания.

Ребенку с СДВГ не хватает психической энергии, так необходимой для конструктивной деятельности. Его бестолковая беготня является реакцией на всевозможные внештатные ситуации и внешние раздражители. Продумав до мелочей обстановку и оформление комнаты ребенка, сделав ее знакомой и предсказуемой, можно значительно сократить непродуктивное расходование энергии и направить ее в нужное русло.

Организация времени

Режим дня. Вся жизнь гиперактивного ребенка должна подчиняться определенному режиму дня. Режим важен для всех детей, но для гиперактивного ребенка он важен вдвойне. Остатки регуляторных механизмов могут работать только в условиях максимальной упорядоченности.

Выработка правильных привычек происходит только тогда, когда все необходимое делается в одно и то же время, изо дня в день.

Наилучшее время для работы. Воспитатели детских садов, школьные учителя, родители должны помнить, что ребенок лучше всего работает в начале дня и в начале урока или занятия, хуже всего он усваивает материал в конце дня или в конце урока.

Расписание в картинках (распорядок дня). Для эффективной организации времени хорошо подходит расписание в картинках. Его можно разместить на специальном стенде в группе детского сада, в классе или дома. Дома можно использовать также специальный альбом с велькро полосочками. На эти полосы будут прикрепляться карточки, с обратной стороны которых тоже наклеен кусочек велькро. Таким образом, картинки и их последовательность можно менять каждый день.

В таком альбоме или на стенде в нужной последовательности располагаются виды деятельности, игры и занятия. Для того, чтобы детям было легче воспринимать информацию, на карточках пишутся не только слова, но и рисуются картинки или всем понятные символы. Расписание в картинках очень хорошо организует деятельность ребенка.

Правила, обговоренные заранее

Озвучить правило поведения. Когда учитель дает классу задание, можно именно гиперактивного ребенка попросить «озвучить», что надо делать и каким образом. Если ребенок уже умеет писать, он может составить список правил выполнения задания. Если в процессе выполнения этого задания какое-то правило будет нарушено, учитель без лишних слов и напряжения может указать ему на эти правила.

Правила перед началом работы. Родителям не рекомендуется читать своим гиперактивным детям длинные нотации. Они все равно не будут выслушаны до конца. Лучше объяснить ребенку, что за выполнение установленных правил он получит поощрение. За невыполнение правил наиболее целесообразным будет лишать ребенка определенных преимуществ или же возможности заняться тем, что ему интересно.

Краткость инструкции. Все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими, не более 7-10 слов. Желательно спросить ребенка как он понял инструкцию. В противном случае ребенок эту инструкцию не поймет, не запомнит, не будет ей следовать.

Давая инструкцию, нужно также учитывать неумение ребенка выслушивать до конца, длительное время подчиняться групповым правилам, быструю утомляемость.

Алгоритмичная организация учебной деятельности

Системность подачи информации создает системно организованную память, облегчает поиск необходимой информации, развивает мышление. Такая подача информации снижает нагрузку на внимание и систематизацию материала при запоминании. Формулировки, иллюстрации, оформление не должны содержать ничего лишнего и отвлекающего.

Предложенная работа должна представлять из себя хорошо организованную последовательность определенных видов деятельности, между которыми можно делать небольшие перерывы. Каждый такой вид деятельности представляется короткой инструкцией, отраженной в рисунке или схеме. Рисунок или схема находятся перед глазами ребенка.

Инструкции должны быть короткими или разделенными на короткие части для того, чтобы хватало объема оперативной памяти, не происходило выпадения, замен, перестановки частей информации.

Исходить из особенностей ребенка

Надо не ломать гиперактивного ребенка, а идти от его особенностей. Гиперактивные дети не злы и не злонамерены. Как правило, они готовы сотрудничать с другими людьми, но они не умеют этого делать. Не надо их ломать, надо идти от их особенностей и давать им шанс проявить себя. Только в этом случае отношения с учителями и сама учебная деятельность может наладиться.

Иногда особенности гиперактивного ребенка довольно сложные и могут сильно раздражать родителей и учителей. Даже в этом случае можно организовать учебную деятельность так, чтобы ребенок мог проявить себя и добиться успеха.

В каждом конкретном случае ситуация должна быть тщательно проанализирована и должен быть подобран индивидуальный подход к ребенку. Выбор правильной стратегии – это большая ответственность. Если ситуация с конкретным ребенком проанализирована неправильно, его положение в семье и в детском коллективе, а также его поведение могут значительно ухудшиться.

Альтернативная форма поведения. Постоянные окрики и наказания, на которые так щедры взрослые люди, не дадут желаемых результатов. Более того, они могут способствовать формированию и закреплению отрицательных качеств ребенка, а так же негативного отношения к учебному процессу в принципе.

Когда ребенок ведет себя неправильно и этим всех раздражает, можно попробовать предложить альтернативную форму поведения. Например: «Нельзя разрисовывать обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги». Или: «У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик».

В сочетании с другими методами модификации поведения, такой способ может сохранить много нервов и драгоценного времени.

Моментальный характер поощрений. И в системе поощрений приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка. Он

не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться каждые 15–20 минут. И в школе и дома можно практиковать систему выдачи жетонов. Жетоны в дальнейшем обмениваются на то, что ребенку интересно.

Последовательность выполнения задания

Неправильная последовательность выполнения заданий. Учителя часто рекомендуют выполнять сначала самые сложные задания, а потом полегче. В этом, конечно, есть своя логика. В начале занятий ребенок еще не устал. Это абсолютно верно для любых других детей, но не для гиперактивных. Если ребенок сталкивается со сложным заданием в самом начале работы, он «опускает руки» и ничего не делает, потеряв полностью свою сосредоточенность.

Начинаем с легкого задания, делаем разогрев. Дети с СДВГ любят делать то, что у них хорошо получается. Они не стремятся к преодолению трудностей, а сложные задания их не вдохновляют. По этой причине в начале занятия необходимо дать самое легкое задание, такое, с которым ребенок может справиться без напряжения. Например, можно начать с повторения уже пройденного материала.

«Разогревшись» ребенок приобретает нужную сосредоточенность и уверенность в своих силах. После первого задания он может выполнить что-то более сложное или начать ознакомление с новым материалом. Ребенка нужно обязательно похвалить за выполнение задания. Дети с СДВГ нуждаются в похвале и поддержке взрослых гораздо больше, чем их здоровые сверстники.

Заканчивать опять чем-то легким. Заканчивать нужно опять чем-то легким, потому что гиперактивный ребенок быстро утомляется. Нужно давать такое задание, с которым даже уставший ребенок может справиться. Очень важно, чтобы у ребенка осталось общее ощущение успешности проведенного занятия.

Учитывать цикличность интеллектуальной активности. Интеллектуальная деятельность гиперактивных детей отличается цикличностью. У такого ребенка есть интенсивные рабочие периоды, есть и периоды «выключения». По меньшей мере, домашняя работа должна быть подстроена под ритм работы мозга ребенка. Если он смотрит в пространство, перебирает ручки, перекладывает карандаши, надо его оставить в покое, хотя бы на

5–10 минут. После короткого периода восстановления сил можно вернуться к занятиям.

При переутомлении деятельность мозга дезорганизована. Гиперактивного ребенка утомляет монотонная однообразная работа. Впрочем, внутренних резервов на любую другую работу у него не так уж и много. При переутомлении деятельность мозга может быть настолько дезорганизована, что стираются уже установленные связи и та информация, которая уже усвоена.

Плохие дни и плохие часы. У ребенка с СДВГ работоспособность часто носит волнообразный характер. У него могут быть исключительно плохие дни, когда он ничего не удерживает в голове и забывает уже усвоенный материал. Не надо его за это ругать и стыдить. Лучше дать время отдохнуть или вообще отложить все на следующий день, сказав ребенку, что сейчас не получается, в следующий раз он обязательно все сделает хорошо. Ребенок будет только благодарен родителям за такое понимание.

Нужно обязательно определить периоды наибольшей работоспособности гиперактивного ребенка. У него бывают не только плохие дни, но и плохие часы или плохое время суток для работы и усвоения нового материала. Хорошо, если ребенок сам научится чувствовать и контролировать такие свои состояния. Это полезно в любом возрасте. В год поступления в школу, когда ребенок идет в первый класс, это может оказать существенную помощь в адаптации к новым условиям и режиму дня.

Не надо усаживать ребенка. Занятия с дошкольниками не обязательно проводить за рабочим столом. Подходящим может быть любое место в квартире: ковер в зале, диван, кухонный стол, ванная комната. Ребенок может ходить, ползать и даже бегать. В последнем случае маме придется бегать вместе с ним. Маленький гиперподвижный ребенок лучше усваивает информацию на ходу. Фиксация позы отнимает у него очень много сил, на занятия их уже не остается.

Короткие занятия. Занятия должны быть короткими, не более 10 минут. Если ребенок не удерживает внимания больше 2 минут, не надо из-за этого расстраиваться. Через какое-то время можно будет заниматься в течение 3 минут, а потом постепенно довести время занятий до 5–10 минут.

Подготовить все заранее. Все материалы, наглядные пособия, игрушки и картинки должны быть подготовлены заранее. Соображать на ходу во время занятий недопустимо. Можно потерять

время и внимание ребенка. Занятия должны проходить в «едином порыве». Это возможно только при тщательном предварительном обдумывании. Если начать искать нужные предметы или игрушки на самом занятии, ребенок может активно включиться в процесс поиска, совершенно забыв, о чем шла речь.

Регулярность занятий. Ребенка надо приучать к регулярности занятий. Если занятия проходят каждый день после полдника, например, то мозг ребенка будет соответственно настраиваться к этому времени. Лучше проводить занятия по пять минут 3 раза в день и каждый день, чем по полчаса, но 2 раза в неделю. Регулярные занятия дают более лучшие результаты.

Обстановка на уроке. Нельзя требовать от гиперактивных детей невозможных вещей. Самоконтроль и соблюдение дисциплины исключительно сложны для детей с СДВГ. Если ребенок лично созрел и пытается сидеть спокойно, не вертеться, слушать внимательно, при этом переживает, что у него не слишком хорошо получается, то это значит, что он расходует слишком много своей энергии, переутомляется и теряет работоспособность. Если учитель не слишком заостряет внимание на строгом соблюдении дисциплины, а уроки проходят в игровой форме, гиперактивные дети ведут себя более спокойно и работают более продуктивно. В любом случае обстановка на уроке должна быть легкой и непринужденная.

В самом начале обучения в школе о самостоятельности надо забыть. Учителя обычно настаивают на развитии самостоятельности у детей. Но если родителей серьезно беспокоит развитие их ребенка, то им надо будет на первое время забыть об этом. С ребенком надо будет «сидеть» и заниматься. Самое большее, чего можно ожидать от ребенка, это самостоятельное выполнение тех заданий, которые он очень любит и которые у него хорошо получаются.

Упреждающее знакомство с информацией. Систематизация любого материала у таких детей проходит медленнее, чем у других. Для гиперактивного ребенка очень полезно ознакомиться заранее с материалом, который он будет проходить в классе на следующем уроке. Это позволит ему усвоить основные опорные моменты предстоящего урока.

Также дома необходимо выполнять не только домашние задания, но и повторять то, что было сделано в классе. Родители ребенка с СДВГ должны быть к этому готовы.

Оформительская работа. Первые годы в школе надо освободить ребенка от любой оформительской работы. Родители сами могут провести поля и поставить точку в тетради, с которой надо начинать писать. Любая оформительская работа, отсчеты клеточек настолько утомляют ребенка, что у него не остается сил на основную работу.

Полезные виды деятельности для гиперактивного ребенка. Вместо того, чтобы подавлять чрезмерную активность, экспансию, агрессивность, лучше переводить все эти качества ребенка с СДВГ в разумное и полезное русло. Гиперактивный ребенок может заниматься каким-нибудь видом спорта, только не травматичным. Склонность к травматизму у них и без того очень большая, ребенок совершает опасные для себя действия, не задумываясь о последствиях.

Для маленьких детей подходит ритмика, для детей постарше танцы, теннис, бег, плавание. Подвижные игры или тренировки вообще организуют все движения ребенка, включая мелкую моторику. Регулярные занятия физкультурой не только тренируют, но и дисциплинируют ребенка.

Спортивные и подвижные игры по правилам. Такие игры требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Постановка цели, действия по плану для гиперактивного ребенка являются трудным, но исключительно развивающим занятием. В такой игре происходит превращение бесцельной подвижности в целенаправленную активность. Основной задачей таких игр является выработка привычки к целенаправленной деятельности.

Зимой, когда нагрузка на нервную систему особенно велика и возможности подвигаться и побегать ограничены, очень полезно ходить на лыжах, кататься на коньках. Также можно позволять своему ребенку кататься с ледяной горки до упора, пока не устанет.

Снаряды, на которых можно повисеть. Хорошо, когда дома есть снаряды, на которых можно полазить, повисеть, покувыркаться. Даже в самой тесной квартире можно повесить в дверном проеме перекладину с убирающимися кольцами и канатом. Для гиперактивного ребенка это прекрасная возможность разрядиться неразрушительным для всей семьи способом. Такие снаряды развивают также силу, ловкость, гибкость, уменьшают склонность к травматизму.

Дети с СДВГ – это дети со своими особенностями. К каждому такому ребенку можно подобрать ключик и дать ему возможность правильно развиваться. Родители и учителя должны очень хорошо знать характеристики гиперактивных детей, знать, что они могут делать относительно легко, а что дается им с большим трудом. Учитывая особенности мышления, интеллектуальной деятельности и эмоционального развития, вполне реально помочь гиперактивному ребенку реализовать заложенные в нем способности и дать почувствовать себя успешным.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Аутогенная тренировка

Этот самостоятельный метод психотерапии пользуется известной популярностью уже не одно десятилетие. Не имея побочных последствий, он позволяет восстановить некоторые функции центральной и периферической нервной системы, стабилизирует резервные возможности коры головного мозга, снимает мышечное и эмоциональное напряжение. Последнее особенно важно для гиперактивных и тревожных детей, которые часто бывают напряжены и внутренне замкнуты.

Что же такое аутогенная тренировка? Это метод, с помощью которого человек сознательно управляет физическими и психическими функциями организма. Метод основан на максимальном мышечном расслаблении, сочетающемся с самовнушением. Если ребенок научится правильно расслабляться, он может это сделать в школе, дома, в любом месте, где почувствует в этом необходимость. Для этого не требуется каких-то специальных условий – просто несколько минут покоя. Приемы аутогенной тренировки очень часто дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или уснуть вечером. Отметим, что этот полезный метод ни в коем случае не должен подменить другие формы лечения. Но сочетать их вполне реально и полезно.

Модель Шульца (ведется от лица врача-психотерапевта)

Вступление. Сегодня мы собираемся заняться некоторыми упражнениями, которые называются упражнениями на расслабление. Они помогут научиться расслабляться, когда вы чувствуете

скованность, и помогут вам избавиться от многих неприятных ощущений в теле. Эти упражнения довольно короткие и простые – вы можете выполнять их незаметно для окружающих, например в классе. Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражнения принесли пользу. Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется неправильным. Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы. В-третьих, вы должны прислушаться к ощущениями своего тела. В течение всего времени, пока мы будем делать упражнения, обращайте внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены. И, наконец, в-четвертых, вы должны практиковаться. Чем больше вы будете повторять эти упражнения, тем лучше вы научитесь расслабляться.

Для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают. Теперь закройте глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои силы, прислушиваться к своему телу.

Руки. Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете? А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте все сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

Руки и плечи. Представьте, что вы – ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, ко-

тята, давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление! Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

Плечи и шея. А теперь представьте, что вы – маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее ее втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала, и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте головку сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

Челюсти. А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно ее жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь ее прокусить. Надавливай-

те сильнее. Вы так стараетесь сжать ее зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно – расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь ее прожевать. Сильнее сжимайте ее, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы ее разжует. Двигайте челюстями, сдавливайте ее как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, все, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет все ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

Лицо. А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько сможете. Покрутите носом – вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам, и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо – это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Еще сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

Живот. А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться. Расслабьтесь и почувствуйте, как живот «распускается», становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненьким, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая... Ну все, вы пробрались,

и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Вы все сделали замечательно.

Ноги. А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой луже с илистым дном. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Постарайтесь достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство? Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Все, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

Заключение. Оставайтесь расслабленными. Пусть все тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждая мышца расслабляется. Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза, и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности. Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться, – мы с вами только что так поступали в упражнениях. Кстати, пытайтесь повторять эти упражнения самостоятельно, при этом учитесь все больше и больше расслабляться. Лучше всего, конечно, это делать вечером, когда вы уже легли в постель, свет уже потушен и вас никто не собирается больше беспокоить. Это поможет вам и быстрее уснуть. А потом, когда вы научитесь как следует расслабляться, вы можете это практиковать и в другом месте, даже в школе. Вспомните, например, слоненка, или жвачку, или илистую лужу – эти упражнения можно выполнять так, что никто и не заметит. А теперь медленно, очень медленно открывайте глаза, слегка напрягите ваши мускулы. Теперь вы в совершенстве можете овладеть этими упражнениями.

Развивающие занятия для детей с преимущественным нарушением внимания

Игры на развитие умения концентрировать и распределять внимание, на снятие напряжения, снижение агрессивности.

«Найди отличие». Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях. Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) 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. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«Ласковые лапки». Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6–7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; педагог объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

«Броуновское движение». Цель: развить умение распределять внимание. Все дети встают в круг. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Коршун». Цель: развить внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми.

Ведущий надевает шапочку курочки и говорит, что все дети – «цыплята» – живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или стульчиками. Затем «курочка» с «цыплятами» гуляют (ходят по комнате). Как только ведущий говорит: «Коршун», все дети бегут обратно в «курятник». После этого ведущий выбирает другую «курочку» из числа играющих детей. Игра повторяется.

«Гвалт». Цель: развитие концентрации внимания, развитие слухового внимания. Условия игры. Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку. Примечание. Желательно, чтобы до того, как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«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. Примечание. Игру можно усложнить тем, что кто-то будет отбивать ритм, под который игроки будут перебрасывать друг другу мяч, ритм может меняться (то быстрее, то медленней).

«Золушка». Цель: развитие распределения внимания. Условия игры. В игре участвует 2 человека. На столе стоит ведро с фасолью (белой, коричневой и цветной). Нужно по команде разобрать и разложить фасоль на 3 кучки по цвету. Выигрывает тот, кто первый справился с задачей.

«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.

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

«Самый внимательный». Цель: развитие внимания и зрительной памяти. Условия игры. Участники игры встают перед ведущим в разных позах (можно по тематике: «Животные в зоопарке», «Дети на прогулке», «Профессии» и т.д.). Ведущий должен запомнить порядок и позы игроков. Затем ведущий отворачивается. В это время игроки меняются местами и изменяют позы. Ведущий должен сказать, кто как стоял.

«Снежный ком». Цель: развитие внимания, памяти. Условия игры. Выбирается тема игры: города, животные, растения, имена и т.п. игроки садятся в круг. Первый игрок называет слово по данной тематике, например «слон» (если тема игры – «Животные»). Второй игрок должен повторить первое слово и добавить свое, например, «слон», «жираф». Третий говорит: «слон», «жираф», «крокодил». И так далее по кругу до тех пор, пока кто-нибудь не ошибется. Тогда он выбывает из игры и следит, чтобы не ошибались остальные. И так до тех пор, пока не останется один победитель.

«Скучно так сидеть». Цель: развитие внимания. Условия игры. Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены и читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть.
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

«Последний из могикан». Эту игру хорошо проводить после рассказа об индейцах, а еще лучше после того, как ребенок посмотрел фильм или прочитал книгу об индейцах. Обсудите основные характеристики индейцев: близость к природе, умение слышать и видеть все, что происходит вокруг. Особенно внимательны должны быть индейцы, отправившиеся на охоту. От того, заметят ли они вовремя различные шумы, может зависеть их благополучие. Теперь, когда игровая мотивация создана, предложите ребенку побыть таким индейцем. Пусть он закроет глаза и постарается

услышать все звуки в комнате и за ее пределами. Спросите его о происхождении этих звуков. Примечание. Чтобы было интереснее, можно специально организовать некоторые шумы и звуки. Постучите по различным предметам в комнате, хлопните дверью, пошуршите газетой и т.д.

«Корректор». Эту игру дети обычно любят за то, что она дает им возможность почувствовать себя взрослыми и важными. Для начала нужно объяснить им смысл непонятого слова «корректор». Вспомните с ребенком его любимые книги и детские журналы. Встречал ли он в них когда-нибудь ошибки и опечатки? Конечно нет, если речь идет о хорошем издательстве. А ведь авторы тоже могут допускать ошибки. Кто же занимается их исправлением и не пропускает в печать разные «очепятки»? Этот важный человек и есть корректор. Предложите ребенку поработать на такой ответственной должности. Возьмите старую книгу или журнал, где есть большие тексты. Договоритесь с ребенком о том, какая буква сегодня будет условно «неправильной», то есть какую букву он будет вычеркивать. Затем выберите фрагмент текста или засекуте время работы (не более десяти минут). Когда пройдет это время или будет проверен весь выбранный отрывок, проверьте текст сами. Если ваши сын или дочь действительно отыскали все нужные буквы, то обязательно похвалите их. Если же вашим корректором были допущены пропуски или ошибки, то тоже не огорчайтесь – ему есть в чем совершенствоваться! Возьмите листок в клеточку и начертите на нем систему координат. Вверх по вертикальной оси отложите столько клеточек, сколько ошибок допустил ребенок. Когда будете проводить эту игру повторно, то на этом же чертеже правее отложите следующее количество ошибок, Соедините полученные точки. Если кривая поползла вниз, значит, ваш ребенок сегодня работает более внимательно, чем раньше. Порадуйтесь вместе с ним этому событию!

Примечание. Описанную игру желательно проводить с невнимательными детьми систематически. Тогда она станет эффективным инструментом, способным исправить этот недостаток. Если же ребенок уже без труда справляется с заданием, то можно его усложнить следующими способами. Во-первых, можно предложить корректору вычеркивать не одну букву, а три, причем разными способами. Так, например, букву «М» нужно вычеркивать, букву «С» подчеркивать, а «И» обводить в кружок. Во-вторых, можно вносить шумовые помехи, которые будут отвлекать ребен-

ка от работы над заданием. То есть в отведенное для «корректиры» время вы вместо того, чтобы хранить молчание и помогать ребенку сосредоточиться, будете играть роль «вредного» родителя: шуметь, шуршать, рассказывать истории, ронять предметы, включать и выключать магнитофон.

«Учитель». Эта игра наверняка понравится тем, кто учится в школе, особенно в начальных классах. В этом возрасте дети легко отождествляют себя с учителем и с удовольствием побудут на его месте. А вот родителям, наоборот, придется представить себя нерадивым школьником и подготовиться к уроку, списав несколько предложений из книги. При этом вы должны допустить в своем тексте несколько ошибок. Можно допускать пропуски букв, изменения окончаний, несогласованность слов в лице и падеже. Пусть ребенок войдет в роль учителя и проверит вашу работу. Когда все ошибки будут найдены, предложите ему поставить оценку за такое списывание. Будьте морально готовы, что ваши сын или дочь с нескрываемой радостью поставят двойку в ваш воображаемый дневник.

«Лови-не лови». Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в «Съедобное-несъедобное». Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры, например, сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один вариант игры мог бы называться «Мебель-не мебель». Аналогично можно играть в такие варианты, как «Рыба-не рыба», «Транспорт – не транспорт», «Летает-не летает» и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит только от вашей фантазии. Если она вдруг иссякнет, предложите ребенку самому выбрать условие игры, то есть категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи! Эта игра развивает не только внимание, но и способность к обобщению, а также скорость обработки услышанной информации.

«Дрессированная муха». Для этой игры вам потребуется взять лист бумаги и расчертить его на 16 клеток (квадрат из четырех клеток по вертикали и четырех по горизонтали). Изображение мухи можно сделать самим на отдельном маленьком листке или взять пуговку (игровую фишку), которая будет просто символизировать это насекомое.

Поместите вашу «муху» на какую-либо клетку игрового поля (на нашем бланке начальное положение насекомого задано рисунком). Теперь вы будете ей приказывать, на сколько клеточек и в каком направлении нужно перемещаться. Ребенок должен представить себе мысленно эти передвижения. После того как вы отдали мухе несколько приказаний (например, одна клеточка вверх, две вправо, одна вниз), попросите ребенка показать то место, где теперь должна быть хорошо дрессированная муха. Если место указано верно, то передвиньте муху на соответствующую клеточку. Продолжайте быть «повелителем мух».

Примечание. Если, следя мысленным взором за движениями мухи, ваш ребенок увидит, что она, выполняя ваши инструкции, выползла за пределы клеточного поля, то пусть он немедленно даст вам знать об этом. Договоритесь, каким образом он может это сделать: кому-то достаточно встать с места или поднять руку, а кто-то предпочитает более выразительные действия, например, вскрикнуть или подпрыгнуть, что помогает снять напряжение и усталость от пристального внимания.

«Я весь во внимании». В этой игре вашему ребенку понадобится все его актерское дарование, а вам – изобретательность. Можно ввести участников в игру с помощью представления, действие которого происходит на кинопробах. Юным актерам предлагают изобразить человека, который «весь во внимании», то есть полностью поглощен своими мыслями и чувствами, поэтому он совершенно не замечает того, что происходит вокруг него. Подскажите начинающему актеру, что получится лучше сосредоточиться, если он представит, что смотрит очень интересный фильм или читает книгу. Но этим роль не ограничивается. У начинающей звезды экрана есть конкуренты. Они будут всячески мешать ему хорошо сыграть свою роль. Для этого они (то есть опять-таки вы в такой «вредной» роли) могут рассказывать анекдоты, обращаться к актеру за помощью, пытаться удивить или рассмешить его, чтобы привлечь к себе внимание, Единственное, чего они не имеют права делать, – это дотрагиваться до актера. Но и у актера есть ограничения в правах: он не может закрывать глаза или уши.

После того как режиссер (то есть вы или другой член семьи) скажет: «Стоп», все участники перестают играть. Можно даже взять интервью у начинающего артиста, пусть он расскажет, как ему удалось быть внимательным и не отвлекаться на специально создаваемые помехи.

«Зоркий Глаз». Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы.

Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

«Ушки на макушке». Прежде чем начать с ребенком играть в «Ушки на макушке», узнайте, как он понимает смысл этого выражения применительно к людям. Если окажется, что переносный смысл этой фразы остается для ребенка неясным, поясните ему сами образное выражение: о людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. Теперь можно объяснять правила игры. Вы будете произносить самые разные слова. Если в них слышится определенный звук, например [с], или тот же звук, но мягкий, то ребенок должен немедленно встать. Если же вы произносите слово, где этот звук отсутствует, то ребенку следует оставаться на своем месте. Эта игра развивает слуховое внимание.

«Волшебное слово». Дети обычно очень любят эту игру, так как в ней взрослый оказывается в положении ребенка, которого приучают быть вежливым.

Спросите у ребенка, какие он знает «волшебные» слова и почему они так называются. Если он уже достаточно овладел этикетными нормами, то сможет ответить, что без этих слов просьбы могут выглядеть как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. «Волшебные» слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будете выступать вы. А ребенок будет внимательным собеседником, чувствительным к тому, сказали ли вы слово «пожалуйста». Если вы произносите слово «пожалуйста» (например, говорите: «Подними, пожалуйста, руки вверх!»), то ребенок выполняет вашу просьбу. Если вы просто говорите свою просьбу (например, «Хлопни три раза в ладоши!»), то ребенок, приучающий вас к вежливости, ни за что не должен выполнять это действие. Эта

игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе.

Упражнение «Угадай-ка». Одна из трудностей, которые испытывают дети с СДВГ, – анализ ситуации: выделение ее существенных признаков, детальная ориентировка в условиях и построение правильного вывода с учетом проведенного анализа.

Вариант 1. Для этого упражнения вам понадобится набор карточек с изображением разных предметов. Чем разнообразнее, тем лучше. Для этого подойдут материалы предметных «лото». Разложите перед ребенком 30–40 карточек. Инструкция: «Я сейчас загадаю один из предметов, изображенных на карточках. Попробуй угадать, что я загадала, не более чем за 20 попыток. Для этого задавай мне вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет». Если ребенку трудно понять, о чем идет речь, подскажите ему: «Представь, что я загадала этот карандаш. Какие вопросы ты мог бы задать, чтобы догадаться?» Например, «это пишет?» или «это – длинное?», и т.д.

Некоторые дети пытаются угадывать, перечисляя подряд все предметы. В этом случае необходимо показать им, что это неэффективный способ, и предложить задавать вопросы о свойствах этих предметов. Можно даже сделать ему подсказку: подготовить карточку с пунктами, относительно которых имеет смысл задавать вопросы: форма («это круглое?»), цвет («это красное?»), размер («это длинное?»), вес («это легкое?»), функция («из этого едят?»), материал («это деревянное?»), детали («у этого есть ручка?»).

Вариант 2. Для этого упражнения вам понадобится небольшой набор из 6–8 карточек с изображением предметов, обладающих общим свойством. Например, это могут быть круглые или красные предметы, или, например, предметы из одного класса (посуда, одежда и т.д.). Попросите ребенка рассказать о каком-нибудь из этих предметов, не произнося его названия, так, чтобы другой человек смог догадаться, о чем идет речь. При этом взрослый должен стараться при любой возможности назвать не тот предмет, если он тоже подходит под перечисленные ребенком свойства. Таким образом, ребенок будет получать обратную связь – «ты назвал не все, чего-то не хватает».

«Запрещенное движение». Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Испорченный телефон». Цель: развитие слухового внимания. В игре участвует не менее трех игроков. Словесное сообщение, состоящее от одного до нескольких слов передается игроками друг другу по кругу (шепотом, на ушко) пока не вернется к первому игроку. Повторять соседу передаваемое слово или предложение, если он его не расслышал, нельзя. Затем сверяется полученное сообщение с исходным и находится игрок, который искажил его.

«Поиграем с предметами». Цель: развитие внимания, его объема, устойчивости, концентрации, развитие зрительной памяти.

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.

Эти задания можно и дальше варьировать. Играть можно как с одним ребенком, так и с группой детей. Начинать можно с небольшого количества предметов (сколько ребенок в состоянии запомнить, будет видно уже по первому заданию), увеличивая в дальнейшем их количество.

«Корректурная проба». Цель: развитие устойчивости внимания в зрительной модальности, переключения внимания, умения выполнять инструкцию взрослого, формирование произвольности процессов.

Каждый учащийся получает карточку с небольшим (в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей) текстом. В течение трех-четырёх минут (время выполнения задания также регулируется возрастными и индивидуальными особенностями) дети выполняют инструкцию: например, они должны обнаружить и подчеркнуть все буквы «о», которые есть в тексте. На следующем уроке характер задания меняется: ученики должны обвести в кружок, например, все имеющиеся в тексте буквы «в». На следующем этапе можно усложнить задание: учащиеся должны одновременно отыскивать и отмечать разным способом сразу две (а впоследствии и три) буквы. Например, зачеркивать букву «р» косой линией и ставить крест над буквой «у». При необходимости можно усложнить задание: отмечать не просто букву, а, например, букву «а», но только в том случае, если она стоит справа от гласной и т.д., можно выделять не буквы, а корни с чередующимися гласными и др. После выполнения задания каждый ученик проверяет свою работу. Возможен вариант, когда соседи по парте обмениваются карточками и проверяют работу друг друга.

Приложение 3

Развивающие занятия для детей с преобладанием гиперактивности

Прежде чем перейти к описанию игр, оговорим правила, которые должны соблюдать как в игре, так и в обычной жизни при общении с гиперактивным ребенком.

Правило 1. Предупреждайте переутомление и перевозбуждение ребенка: вовремя переключайте его на другие виды игр и занятий, но не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить ребенку полноценный сон и спокойную обстановку.

Правило 2. Так как гиперактивному ребенку сложно контролировать себя, то он нуждается во внешнем контроле. Очень важно, чтобы взрослые при выставлении внешних рамок из «можно» и

«нельзя» были последовательны. Также необходимо учитывать, что ребенок не способен долго ждать, поэтому все наказания и поощрения должны появляться вовремя. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или условный знак-жетон (сумму которых вы обмениваете на что-то приятное), но их передача ребенку должна являться достаточно быстрым проявлением вашего одобрения его действий.

Правило 3. Начинать заниматься с гиперактивным ребенком лучше индивидуально и только потом постепенно вводить его в групповые игры, так как индивидуальные особенности таких детей мешают им сосредоточиться на том, что предлагает взрослый, если рядом есть сверстники. Кроме того, невыдержанность ребенка и его неумение придерживаться правил групповой игры могут провоцировать конфликты среди играющих.

«Передай мяч». Цель: снять излишнюю двигательную активность. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

«Сиамские близнецы». Цель: контроль импульсивности, гибкость общения друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Условия игры. Детям дается инструкция: «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.»

Примечания. Чтобы «третья» нога действовала дружно, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинами, головами и т.д.

Вариант 2. Возьмите тонкий шарф или платок и свяжите им руки детей, стоящих рядом друг с другом лицом к вам. Оставьте свободными кисти рук, детям они понадобятся. Теперь расскажите игрокам, что им предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая

привязана к партнеру. Дайте детям карандаши или фломастеры разного цвета, по одному в несвободную руку. Тему рисунка дайте сами или предложите выбрать детям. Предупредите играющих, что жюри будет оценивать не только качество полученной картины, но и течение самой работы: были ли споры и конфликты между игроками, одинаковое ли участие они принимали в работе (что легко оценить по количеству на картинке цвета, которым рисовал ребенок), обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и т.д.

«Мишки и шишки». Цель: тренировка выдержки, контроль импульсивности. Условия игры. По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают собрать их лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше.

Игры, развивающие волевую регуляцию:

1. «Личный подвиг». Несдержанному, импульсивному ребенку дается индивидуальное задание – подняв для ответа руку, самому ее опустить и обдумать то, что хочешь сказать, вновь поднять руку, опять ее опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку.

2. «Говори». Цель: контроль импульсивности. Условия игры. Детям дается инструкция: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду – «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (выдерживается пауза). «Говори!» «Какого цвета у нас в классе потолок?» «Говори!» «Сколько будет два плюс два?» «Говори!» «Какой сегодня день недели?» «Говори!»

3. «Час тишины» и «час можно». Эта игра дает возможность ребенку в награду за приложенные волевые усилия сбросить накопившееся напряжение таким способом, каким ему нравится, а взрослому – управлять его поведением и получать иногда такой желанный при общении с гиперактивными детьми «час тишины». Договоритесь с ребенком, что когда он занимается каким-то важным делом (или вам необходимо спокойно поработать), то в вашем доме будет «час тишины». В это время ребенок может читать, рисовать, играть, слушать плеер или делать еще что-нибудь очень тихо. Зато потом наступит «час можно», когда ему будет позволено делать все, что угодно.

Коммуникативные игры:

1. «Ожившие игрушки». Спросите у ребенка, как он думает, что происходит ночью в магазине игрушек. Выслушайте его

версии и предложите представить, что ночью, когда нет покупателей, игрушки оживают, Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Теперь изобразите сами какую-нибудь игрушку, например медвежонка. Пусть ребенок постарается угадать, кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, а записать (или нарисовать) на листке, чтобы шумом не выдать игрушек. Затем пусть ребенок сам покажет любую игрушку, а вы постараетесь отгадать ее название. Обратите внимание, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда вы почувствуете спад интереса у ребенка, то объявите, что светает. Тогда игрушки должны снова встать на свои места, таким образом, игра будет окончена. В данной игре ребенок приобретает навыки невербального (без использования речи) общения, а также развивает самоконтроль, ведь когда он догадался, что за игрушку вы изображаете, ему так хочется тут же сказать об этом (а еще лучше крикнуть), но правила игры не позволяют сделать этого. Когда же он сам изображает игрушку, тоже нужно приложить усилия, чтобы не издавать звуков и не подсказывать взрослому.

2. «Головомяч». В этой игре, чтобы быть успешным, ребенку придется учитывать темп и характер движений другого человека, В общем привычная для него импульсивность делу не поможет. Хорошо, если к этой игре вы подключите еще нескольких детей. Итак, пусть ваш ребенок вместе со своей парой встанет у черты под условным названием «старт» Положите на этой черте карандаш. Задача игроков – взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из них касался его кончика только указательным пальцем. Пользуясь этими двумя пальцами на двоих, они должны суметь поднять карандаш, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно. Если за это время они не уронили то, что несли, и не помогли себе другой рукой, то можно поздравить пару с удачным выполнением задания. Это значит, что они способны быть друзьями, раз проявили такие хорошие навыки сотрудничества друг с другом.

В качестве следующего задания можно взять листок бумаги, который игроки должны пронести, зажав его плечами. Затем предложите им мягкую игрушку, которую следует нести, пользуясь исключительно ушами и щеками.

А напоследок предложите задание посложнее – мяч, который они должны донести, пользуясь только головой. Если у вашего

ребенка не сразу получилось сотрудничать с другими детьми, то (когда его сверстники станут выполнять задание) обратите внимание, как пара играющих согласовывает свои действия: переговаривается между собой, быстрый подстраивается под более медленного, держатся за руки, чтобы лучше чувствовать движения другого, и т.п.

Развивающие методики для детей 7–9 лет. Эти упражнения направлены на развитие у детей возможностей произвольно (целенаправленно) планировать, регулировать и контролировать свои действия. Они рекомендованы детям, которые склонны к импульсивным, случайным реакциям, испытывают трудности в усвоении инструкций и правил, часто отвлекаются, не удерживают внимание, не могут переключиться с неправильного способа выполнения задания на правильный. Один из важных способов борьбы с такими проблемами – развитие у ребенка речевой регуляции своих действий. С помощью проговаривания вслух дети лучше справляются с импульсивностью, удерживают задачу, легче замечают и контролируют свои ошибки. В большинство наших упражнений включен элемент речевой регуляции своих действий.

Каждое упражнение построено в виде игры и рассчитано на то, чтобы вызвать интерес у ребенка. Не следует чересчур перегружать ребенка упражнениями. Это может вызвать у него протестную реакцию и нежелание продолжать заниматься. Лучше комбинировать по несколько упражнений в 15–20-минутном занятии, своевременно переключая ребенка с одного задания на другое, чередуя подвижные и «сидячие» игры. Также важно начинать с уровня, доступного ребенку, чтобы у него не было ощущения, что он в принципе не может с этим справиться. Наши упражнения построены таким образом, чтобы можно было начинать с чего-то простого, постепенно переходя к более сложному.

Упражнение «Речка-берег». Для этой игры вам понадобится веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать «береговую линию». Такую же роль может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница. Участники стоят «на берегу» (по одну сторону веревочки). С другой стороны «течет» река. Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит «речка!» – прыгать в речку, когда говорит «берег!» – на берег.

Первая часть игры – тренировочная. Ведущий командует, называя в случайном порядке «речка» «берег», и смотрит – смог ли

ребенок выработать избирательную реакцию на разные инструкции. Если на тренировочной стадии все в порядке – переходим к основному.

Вариант 1. Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т.д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например: «Речка! Берег! Речка! Речка!». На эту уловку особенно часто попадаются дети, испытывающие трудности переключения. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом.

Если ребенок регулярно ошибается при таком переключении, попросите его не торопиться с действием, а сначала сказать вслух, что надо сделать, а уже потом прыгать. Таким образом, мы «вставляем» его речь между инструкцией (командой) и ее исполнением. Оречевление своих действий – очень важный навык, позволяющий справляться с импульсивностью и трудностями переключения. В этом упражнении вполне реально развить эту способность.

Вариант 2 (для продвинутых пользователей). Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет «обманывать его глазки» – говорить все правильно, а делать неправильно. После этого начинается как бы обычный вариант игры, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает «ошибку», например, говорит: «Берег!» – а прыгает в речку. Ребенок должен «отключить» свои глаза, а следовать только тому, что приходит через уши.

Для импульсивных детей это очень трудно. В этом случае также положение спасает речь ребенка. Он должен повторять инструкцию ведущего и только потом прыгать. Точно так же ведущий может «обманывать ушки» – делать все правильно, а говорить неправильно. Это тоже сложная задача, так как здесь ребенку нужно идти вопреки тому, что говорит взрослый, и четко придерживаться изначальной инструкции (повторять действия, а не команды).

Комментарий: это упражнение позволяет научить ребенка справляться с импульсивностью, трудностями переключения, развивает избирательность реакций и внимания и речевую регуляцию деятельности. Упражнение можно выполнять как с группой детей, так и с одним ребенком. Наиболее эффективно его использовать с детьми старше 5 лет, но до этого возраста также можно пробовать самые простые варианты этой игры. Периодичность его выполнения – по 5 минут в день. Чтобы ребенку не сильно надоело одно и то же, можно предлагать разные варианты движений. Например, вместо прыжков «в речку» и «на берег» предлагать ребенку приседать и вставать с поднятыми вверх руками, изображая «грибочки» и «елочки». Какие-то движения можно придумать самостоятельно. Здесь почти не важно, что делать, главное – как.

Игры за партами. Гиперактивные дети с трудом выдерживают занятие, поэтому для них необходимо проводить физкультминутки, которые можно выполнять как стоя, так и сидя за партами, по усмотрению педагога.

С этой целью полезно использовать «Пальчиковые игры». Педагог может начать игры с сообщения о том, что сейчас пальчики детей начнут «превращаться» то в сказочных персонажей, то в забавных зверьков, то в экзотических животных. Затем следует предложить несколько игр, подобных приведенным ниже.

«Многоножки». Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу учителя многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

«Двуножки». Игра проводится аналогично предыдущей, но в «гонках» участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки, между «двуножками» соседей по парте.

«Слоны». Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные – в «ноги слона». Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

«Морские волны». Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога «Штиль» все дети в классе «замирают». По сигналу «Волны» дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2–3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2–3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баркли Р., Бентон К. Ваш непослушный ребенок. СПб., 2004. 218 с.
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей. М., 2002. 128 с.
3. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях. М., 2002. 96 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2007. 240 с.
5. Гиперактивные дети: коррекция психомоторного развития: учеб. пособие / под ред. М. Пассольта. М., 2004. 160 с.
6. Детская поведенческая неврология: руководство для врачей / под ред. Л.С. Чутко. СПб., 2009. 288 с.
7. Джос Ю.С. Особенности семейных взаимоотношений при расстройствах поведения и эмоций у детей // Вестн. Поморск. ун-та. Сер. Физиологические и психолого-педагогические науки. 2007. № 4. С. 78–86.
8. Джос Ю.С., Н.Н. Рысина. Характеристика взаимоотношений в семье с детьми, имеющими трудности обучения и расстройства поведения // Новые исследования. 2010. № 2. С. 38–46.
9. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. М., 2000. 112 с.
10. Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей. Ростов н/Д., 2006. 224 с.
11. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Чутко Л.С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. СПб., 2007. 186 с.
12. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей: руководство практического психолога / А.В. Грибанов [и др.]. М., 2004. 176 с.
13. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. URL: www.effecton.ru2007.

**Джос Юлия Сергеевна,
Депутат Ирина Сергеевна,
Рысина Наталья Николаевна**

**Школьные трудности:
особенности обучения и воспитания детей**

Методические рекомендации

Печатается в авторской редакции
Оригинал-макет *И.А. Лесюк*

Подписано в печать 10.12.2010. Бумага писчая. Формат 60×84¹/₁₆.
Объем 3,1 п.л. Тираж 100 экз. Заказ № 223

Издательство имени В.Н. Булатова
Поморского университета
163002, Архангельск, просп. Ломоносова, 6
E-mail: publish@pomorsu.ru