

# **Рекомендации педагогу по обучению гиперактивных учащихся**

Все больше и больше гиперактивных детей обучается в школах и гимназиях. Конечно, совсем не просто подобрать к ним «ключик», сделать обучение для них приятным и увлекательным. Гораздо легче присвоить клеймо «неуправляемый» и по возможности перевести в другой класс или в другую школу. Достаточно часто такие дети, несмотря на удивительные способности и креативность, уже к концу первого класса оказываются в числе неуспевающих. Многие учителя стараются помочь им, используя нетрадиционные способы подачи материала, проведения проверочных работ и т.д. Как показывает практика, помощь гиперактивным детям может оказаться эффективной, и некоторые из них могут со временем стать «гордостью» школы. А способствовать этому может систематическая организация взаимодействия с ними в соответствии с выделенными нами направлениями:

1. **Повышение учебной мотивации:** применение системы поощрений; использование нетрадиционных форм работы (например, возможность выбора домашнего задания), обучение учащимися более младших школьников, повышение самооценки учащихся (Задание «Я - звезда»).
2. **Организация учебного процесса** с учетом психофизиологических особенностей учащихся:
  - смена видов деятельности в зависимости от степени утомляемости ребенка;
  - реализация двигательной потребности ребенка (выполнение поручений учителя, требующих двигательной активности: раздать тетради, стереть с доски и т.д.),
  - снижение требований к аккуратности на первых этапах обучения;
  - выполнение упражнений на релаксацию и снятие мышечных зажимов («Драка», «Черепашка», массаж кистей рук, пальчиковые игры М.С. Рузиной из книги «Страна пальчиковых игр»);
  - инструкции учителя должны быть четкими и немногословными;
  - применение мультисенсорных техник обучения;
  - проверка знаний – в начале урока;
  - избегание категоричных запретов.
3. **Развитие дефицитарных функций:**
  - повышение уровня внимания (использование упражнений «Найди ошибку», «Проверь себя и соседа»);
  - снижение импульсивности (например, вызов к доске того, кто поднял руку последним, задание «Тихий ответ»);
  - снижение деструктивной двигательной активности (обучение навыкам самоконтроля: упражнение «Замри», «Волны» и др.).
4. **Обучение учащегося конструктивным формам взаимодействия** с педагогом и сверстниками на уроке:
  - отработка навыков выражения гнева в приемлемой форме;
  - обучение конструктивным способам разрешения конфликтов на уроке;
  - обучение приемам структурирования учебного времени;
  - отработка навыков самоконтроля;
  - обучение техникам самоуправления.

Надеемся, приведенные ниже задания, разработанные совместно психологом и педагогом в процессе обучения детей и подростков русскому языку, окажут помощь гиперактивному ребенку в освоении учебного материала по многим школьным предметам. А выполнять задания дети могут как самостоятельно, так и с помощью родителей, учителя или психолога.

Желаем успеха!

Монина Г.Б.

### ***Задание «Рецепт успеха»***

**ЦЕЛЬ:** развитие способности анализировать ситуацию, осознавать и вербализовать мысли и действия, развитие волевой регуляции, умения принимать на себя ответственность.

**СОДЕРЖАНИЕ:** после выполнения какого-либо задания педагог просит каждого ученика записать, какие его действия оказались успешными в процессе работы. Например, как удалось правильно написать словарное слово (хотя бы одно), вспомнить формулировку правила, расставить знаки препинания и т.д. Некоторые учащиеся говорят, что они представили перед собой слово, картинку, действие, другие вспоминают, что при выполнении задания они проговаривали вслух слова, которые записывали или составили логическую цепочку при решении вопроса о том или ином написании, вспомнили свою радость, когда в предыдущий раз удалось без ошибки написать слово, предложение и т.д.

Учащиеся, которым объяснили цель подобной работы, описывают свои действия и свое состояние в процессе работы.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** иногда детям трудно осознать и описать свой способ действий. В этом случае учитель может попросить их вслух рассказать классу, как они действовали после получения задания, какие приемы использовали. Для повышения мотивации учащихся взрослый подчеркивает важность этой работы, заостряя внимание на том, что ни один человек, кроме самого ребенка, не в состоянии понять пути, приводящие его к успешному выполнению задания. После того, как каждый ученик осознает и вербализует эффективные стратегии, взрослый учит применять найденные приемы в других условиях, более широких, чем выполнение одного конкретного действия. Так, если ученику в воспроизведении трудного слова помогло представление образа, необходимо объяснить ему, что этот же способ может быть использован при заучивании словарных слов, английского текста, исторических событий и др.

### ***Задание «Корректурная проба»***

**ЦЕЛЬ:** развитие устойчивости внимания в зрительной модальности, переключения внимания, умения выполнять инструкцию взрослого, формирование произвольности процессов.

**СОДЕРЖАНИЕ:** 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» кривой 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, это позволит неуверенным детям почувствовать свою значимость и получить в связи с этим положительные эмоции. Взаимопроверка, требующая ответственного отношения участников, поможет повышению концентрации внимания, контролю поведения, формированию сознательного отношения к делу.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** текст для выполнения корректурной пробы может быть взят из учебника литературы, это может быть и правило по русскому языку. При индивидуальной работе взрослый (учитель, родитель, психолог) проверяет правильность выполнения задания и говорит, сколько ошибок допущено, после чего ребенок повторно сверяет свою работу, имея четкую установку: «найти две (три, четыре) ошибки».

Для детей-астеников, детей с ММД подобное упражнение может быть заменено более легким или исключено вовсе.

Один из вариантов корректурной пробы предлагает Д.С. Горбатов: исправление обучаемыми умышленно допущенных в тексте ошибок.

Еще один вариант – учащиеся выступают в роли редактора или корректора и готовят учебный текст для более младших учеников: отмечают в тексте те орфограммы, которые могут оказаться сложными. Как показывает практика, отмечаются прежде всего те орфограммы, которые являются трудными для самих «редакторов», в результате чего учитель получает важную информацию для дальнейшего планирования материала.

### ***Задание «Ассоциативный ковер»***

**ЦЕЛЬ:** обогащение словарного запаса, развитие воображения, гибкости и беглости дивергентного мышления, создание положительного эмоционального отношения к уроку.

**СОДЕРЖАНИЕ:** ученик называет и записывает на чистом листе или на доске одно существительное (например, «яблоко»). Затем он придумывает два слова, которые, на его взгляд, имеют ассоциативную связь с данным словом (например, «зеленое» и «сад»). На следующем этапе он добавляет по два слова к каждому из придуманных им слов-ассоциаций (например, «зеленое» - «покрывало», «растение»; «сад» - «заброшенный», «фрукты») и т.д.

Упражнение можно провести один-два раза в течение недели, можно сделать его определенным ритуалом начала урока, можно, придумав цепочку слов, вернуться к ее продолжению через день, два, неделю. Также упражнение может служить разминкой перед каким-либо видом работы (например, перед написанием сочинения) или отдельным этапом индивидуальной коррекционной

работы.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** при работе с учащимися с низким уровнем готовности к систематическому изучению грамматики и орфографии выбор слов-ассоциаций не ограничивается учителем (это могут быть существительные, глаголы, прилагательные и др.). По мере изучения теоретического курса можно вводить дополнительные условия: все слова должны относиться только к категории существительных; все использованные ребенком глаголы должны быть только настоящего времени и т.д. Могут быть оговорены дополнительные ограничения: использовать ассоциации только по смежности, по сходству, по контрасту.

#### ***Задание «Сочинение – 4 минуты» (А.М. Ильин)***

**ЦЕЛЬ:** развитие воображения, гибкости и беглости мышления, волевой регуляции, ориентации во времени, умения четко формулировать свои мысли, создание положительного эмоционального настроя к написанию сочинения.

**СОДЕРЖАНИЕ:** учитель просит учащихся назвать два существительных, а затем весь класс в течение четырех минут пишет мини-сочинение ровно из четырех предложений с использованием названных слов.

По окончании времени написания сочинения учитель предлагает желающим прочитать свою работу. Когда сочинения прочитают 5-6 человек, можно переходить к другим упражнениям.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** данное упражнение помогает учителю учесть индивидуальные особенности каждого ребенка. Так, если оно повторяется из урока в урок и становится ритуалом, тревожные ученики на первых этапах могут не читать вслух свои сочинения, а только выполнять письменную работу. Гиперактивные дети, испытывающие потребность в двигательной и речевой активности, получают возможность в числе первых представить классу результаты своего труда.

Как показывает практика, подобный вид работы способствует развитию речи, умения писать сочинения. После проведения подобной работы в течение длительного времени у учащихся повышается мотивация к выполнению этого вида работы, снижается тревожность.

#### ***Задание «Я - звезда» (А.К. Колеченко)***

**ЦЕЛЬ:** формирование позитивной Я-концепции, повышение самооценки, развитие мотивации достижения, снижение уровня тревожности.

**СОДЕРЖАНИЕ:** каждый ученик выбирает известного литературного героя (исторического деятеля, политика, артиста и др.) и в течение 2-3 минут произносит монолог от его имени, высказывая при этом точку зрения на различные события (в стране, в мире, в школе), чувства и эмоции. Остальные учащиеся пытаются отгадать, чей образ моделирует выступающий. Удачные фразы, движения могут быть отмечены аплодисментами присутствующих.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** это задание может выполняться группой учеников, в этом случае прозвучит диалог известных литературных героев или будет разыграна ситуация с их участием. Выполнение задания способствует повышению самооценки учащихся, выступающих в роли статусных фигур, общепризнанных в обществе.

### ***Задание «Тихий ответ»***

**ЦЕЛЬ:** снижение уровня тревожности, формирование уверенного поведения учащихся.

**СОДЕРЖАНИЕ:** учитель формулирует вопрос, на который все учащиеся должны дать краткий письменный ответ в тетради, затем он проходит по классу, наклоняясь к некоторым ученикам. Они тихо, шепотом сообщают учителю ответ. Процесс опроса продолжается столько, сколько требуется учителю.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** выполнение задания позволяет учесть индивидуальные особенности некоторых учеников. Например, учитель может подойти в первую очередь к импульсивному ребенку (чтобы он реализовал потребность в вербальном взаимодействии), затем – к рефлексивному и т.д. Кроме того, подобный опрос способствует решению проблемы разнотемповости мыслительной деятельности учащихся, формируя доверительные отношения учащихся с учителем.

### ***Задание «Проверь себя и соседа» (А.К. Колеченко)***

**ЦЕЛЬ:** развитие навыков самоконтроля, выявление собственного способа нахождения орфограмм, повышение уверенности в себе.

**СОДЕРЖАНИЕ:** учитель предлагает ученикам небольшое письменное задание, после выполнения которого они сначала проверяют свои работы (исправляя ошибки), а потом соседи по парте меняются тетрадями и проверяют друг друга (желательно отмечать ошибки другим цветом).

После взаимопроверки учитель предлагает каждому ученику проанализировать: сколько ошибок и на какое правило он допустил при выполнении задания (и попытаться определить причины), сколько ошибок ему удалось обнаружить самостоятельно, какие ошибки он так и не нашел и почему, что надо было сделать еще, чтобы не пропустить допущенные ошибки, какие ошибки удалось обнаружить в тетради соседа, какие способы помогли в этом, что было проще: проверять свою работу или работу соседа и почему. Подобный анализ поможет учащимся выработать эффективную стратегию на будущее и сократит количество допускаемых ошибок за счет формирующегося чувства ответственности за собственное грамотное письмо.

### ***Игра «Запрет» (М.С. Рузина)***

Учитель показывает детям целый ряд пальцевых движений, одно из которых объявляется запретным. Задача учеников – повторить все движения ведущего, кроме названного.

### ***Игра «Обмани глаза» (М.С. Рузина)***

Дети повторяют только те движения, которые видят, не обращая внимания на слова ведущего, который иногда специально делает ошибку.

### ***Игра «Обмани ушки!»***

Дети повторяют только названные движения, не обращая внимания на ошибки в показе.

В последнее время родители, воспитатели все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей дошкольного возраста отличаются подвижностью, но при этом могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности *невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность.*

С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении, они не ходят, а бегают, не сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, а хохочут, принимаются за дело или убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать.

Родители жалуются на то, что ребенок не дает им покоя – он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, с ним все время что-то случается, а для того чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания и наказания не приносят результатов.

Во время коллективных занятий такие дети чаще всего вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не могут выполнить задание до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания». Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим и вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы.

Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. К подростковому возрасту повышенная двигательная активность, как правило, исчезает, а импульсивность и дефицит внимания остаются. Поведенческие нарушения сохраняются почти 70% подростков и 50% взрослых, имевших в детстве диагноз гиперактивности.

*Основными причинами* возникновения гиперактивности у детей прежде всего являются патология беременности, родов, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, стиль воспитания в семье и т.д.

В основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция, наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает профессор Ю.С.Шевченко: «Ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться». *Опасность СДВГ* заключается в том, что в подростковом возрасте он может развиться в асоциальное поведение. Работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную для данного случая.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребёнком, знает сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже

становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним – вполне посильная задача.

*В общении с гиперактивным ребенком взрослым необходимо помнить следующее:*

- Чем более драматичен, экспрессивен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое. Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.
- Стараться не «замечать» мелкие шалости, сдерживать раздражение и не кричать на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Желательно, чтобы не было восторженных интонаций, эмоционального приподнятого тона. Так как ребенок очень чувствителен и восприимчив, быстро присоединится к такому настроению. Эмоции захлестнут ребенка и станут препятствием для дальнейших успешных действий.
- Негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу. Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но надо лишь помнить, что делать это, надо не слишком эмоционально.
- Важно научиться давать инструкцию гиперактивному ребенку. Указания должны быть немногословными и содержать не более 10-ти слов. Не следует давать инструкцию сразу: пойти в комнату, убрать игрушки, помыть руки и прийти в столовую. Лучше давать те же указания по порциям, следующее только после того как выполнено предыдущее. Их выполнение необходимо контролировать.
- Запретов должно быть немного, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в четкой непреклонной форме. Ребенок должен четко знать, какие санкции последуют за нарушением запрета. В общении недопустим попустительский стиль поведения, т.к. гиперактивные дети сразу же чувствуют ситуацию и начинают манипулировать взрослыми.
- Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании.
- Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. Дети могут продуктивно работать 5-15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливает энергию. В этот момент ребенок отвлекается, не реагирует на взрослого. Затем умственная деятельность восстанавливается, и ребенок готов к работе в течение 5-15 минут.
- При повреждении вестибулярного аппарата им необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой, чтобы оставаться во внимании. Для того чтобы сохранить концентрацию внимания, дети применяют адаптивную стратегию: они активизируют центры равновесия при помощи двигательной активности. Например, отклоняясь на стуле назад так, что пола касаются только его задние ножки. Взрослый, требует, чтобы дети «сели прямо и не отвлекались». Но для таких детей эти два требования вступают в

противоречие. Если их голова и тело неподвижны, снижается уровень активности мозга.

- Поэтому нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Ребенку легче, если во время занятия его переключают на другой вид деятельности: например, поднять «случайно оброненный карандаш», помочь что-то раздать, принести, а также гимнастика для пальцев, физкультминутки.
- Необходимо помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, в начале занятия, чем в конце. Ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.
- От гиперактивного ребенка нельзя требовать выполнения сразу быть внимательным, усидчивым, сдержанным. Можно тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя в этот момент активного внимания в подходящей ситуации.
- Гиперактивному ребенку трудно переключаться с одного действия на другое. Поэтому необходимо заранее предупреждать ребенка о начале новой деятельности. Причем очень хорошо, если это будет звонок будильника или кухонный таймер.
- Усталость этих детей выражается в двигательном беспокойстве, часто принимаемом окружающими за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей.
- Одно из важных условий успешного взаимодействия с гиперактивными детьми – соблюдения режима дня. Все процедуры и виды деятельности должны быть заранее известны ребенку.
- Желательно выработать с ребенком систему поощрений. Например, за каждое хорошо и своевременно выполненное действие ребенок получает жетоны, которые затем меняются на награды: право идти на прогулку в первой паре, дежурство во время обеда, совместное чтение, в зависимости от интересов ребенка.  
При неудовлетворенном поведении рекомендуется легкое наказание. Но оно не должно быть немедленным и неизбежным (словесное неодобрение, временная изоляция от общения, лишение привилегий).
- Рекомендуется написать список того, что взрослые ожидают в плане поведения, можно нарисовать его и в доступной форме объяснить ребенку, при этом стараться как можно реже использовать частицу «не» (вместо «не кричать – вести себя тихо» или «разговаривать спокойно»)
- Следует развивать у ребенка осознанное торможение. Перед тем как что-либо сделать, ребёнку необходимо подумать, представить свои действия.

Среди психолого-педагогических методов коррекции СДВГ особо выделяют *поведенческую психотерапию*. Ее цель изменение отношения окружающих ребенка в семье и учебном заведении. Комплексный подход – необходимое условие успеха. Тесное сотрудничество детского сада и семьи включает следующее:

- постоянный обмен информацией;
- выработка единых принципов в отношении ребенка: система вознаграждений, помощь и поддержка взрослых, участие в совместной деятельности.

*Программа «вознаграждения»* включает моменты:

- Каждый день перед ребенком ставится определенная цель которую он должен достичь.
- Усилия ребенка при достижении этой цели всячески поощряется.
- В конце дня поведение ребенка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.

- Родители и педагоги обязательно сообщают друг другу о достижениях ребенка.
- При значительном улучшении в поведении ребенок получает давно обещанное вознаграждение.

При организации *предметно-пространственной среды ДОО* необходимо помнить о том, что гиперактивные дети вследствие двигательной расторможенности и отсутствия произвольного внимания характеризуются повышенным травматизмом. Поэтому желательны наличие мягких модулей, сухих бассейнов и т.д.

*Коррекционное воздействие* включает следующие приемы и технологии:

- Обучение приемам саморегуляции через использование релаксаций визуализаций.
- Обучение самомассажу.
- Игры для развития быстроты реакций, координации движений.
- Игры на развитие тактильного взаимодействия.
- Пальчиковые игры.
- Подвижные игры с использованием сдерживающих моментов.
- Психогимнастические этюды для обучения пониманию и выражению эмоционального состояния.
- Работу с глиной, водой и песком.

Дети, страдающие СДВГ, как никакие другие требуют со стороны взрослых терпения и участия. Работа с ними должна быть *кропотливой и комплексной*, так как выработка единой системы требований в ДОО и семье сможет помочь адаптироваться таким детям и быть успешными