ФГОУ-СОШ № 21 МО РФ

**Методический совет**

Тема доклада: **Учащиеся с повышенной двигательной активностью и повышенной утомляемостью**

Автор доклада: ***Нуржанова Наталия Викторовна***

Должность докладчика: учитель начальных классов.

Если говорить подробно, то в переводе с латинского языка "активный" значит деятельный, действенный, а греческое слово "гипер" указывает на превышение нормы. Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развитию ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью. По данным психолого-педагогической литературы, в описании таких детей употребляются термины: “подвижные”, “импульсивные”, “шустрики”, “энерджайзер”, “вечный двигатель”, “живчик”, “вулканчик”. Некоторые авторы используют и такие словосочетания, как “моторный тип развития”, “дети с повышенной активностью”, “дети с повышенной аффективностью”. По данным специалистов, чуть ли не половина детей страдает так называемой гиперактивностью. Не только в нашей стране, но и во всем мире количество таких детей неуклонно возрастает. Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывают не только он сам, но и его окружение: родители, одноклассники, учителя... такому ребенку необходима своевременная помощь, иначе в дальнейшем может сформироваться асоциальная или даже психопатическая личность: известно, что среди малолетних правонарушителей значительный процент составляют гиперактивные дети.

Что же такое гиперактивность, и как мы, взрослые, должны скорректировать свое поведение, чтобы помочь процессу социализации гиперактивного ребенка?

Под гиперактивностью принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственную активность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением. Врачи полагают, что гиперактивность является следствием очень незначительного поражения мозга, которое не определяется диагностическими тестами. Говоря научным языком, мы имеем дело с минимальной мозговой дисфункцией. Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем детстве. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость и агрессивность часто приводят к конфликтам в семье и школе.

Как проявляется гиперактивность?

Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной – деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с психологом.

Психологи выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.

2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).

5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.

6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

9. Не может играть тихо, спокойно.

10. Болтливый.

11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.

14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

– чрезмерная двигательная активность;

– импульсивность;

– отвлекаемость-невнимательность.

Диагноз считается правомерным, если наличествуют, по меньшей мере, восемь из всех симптомов.

Так, имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, имеют некоторые другие отклонения от средних возрастных характеристик, что приводит к отсутствию у них интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит, и будущей или настоящей учебной деятельности.

У кого чаще наблюдается гиперактивное поведение: мальчиков или девочек?

По данным психологов, гиперактивность среди детей от 7 до 11 лет в среднем составляет 16,5%. Среди мальчиков — 22%, среди девочек — около 10%.

Почему гиперактивных мальчиков гораздо больше, чем девочек?

Причины могут быть такими: большая ранимость мозга плодов мужского пола по отношению к различным видам патологии беременности и родов, при которых страдает развивающийся мозг. Возможно, свою роль играют функциональные и генетические факторы. Кроме того, считается, что меньшая степень функциональной асимметрии у девочек создает больший резерв для компенсации нарушений тех или иных высших психических функций. Возможно, над девочками больше довлеют нормы социального поведения, с детства, внушающие им послушание. В качестве разрядки девочка может просто пореветь, тогда, как мальчик в аналогичной ситуации скорее станет “бегать по потолку”.

Гиперактивные дети и проблемы их обучения.

Проблемы детей, имеющих нарушения поведения, связанные с ними трудности обучения в настоящее время особенно актуальны. Постоянно возбужденные, невнимательные, непоседливые и крикливые, — такие дети приковывают к себе внимание учителя, которому необходимо следить, чтобы они сидели спокойно, выполняли задания, не мешали одноклассникам. Эти школьники на уроке постоянно заняты своими делами, их трудно удержать на месте, заставить выслушать задание и, тем более, выполнить его до конца. Учителя они “не слышат”, все теряют, все забывают. Они неудобны учителям в силу своей чрезмерной активности и импульсивности. А так как современная школа представляет собой систему норм, правил, требований, регламентирующих жизнь ребенка, то можно говорить о существующей системе обучения как о не приспособленной к работе с гиперактивными детьми. Именно поэтому в последние годы проблема эффективности обучения гиперактивных детей становится все более актуальной и обсуждаемой среди педагогов и школьных психологов. Так, еще несколько лет назад в начальных классах гиперактивных детей было по одному-два в классе, а сейчас в эту группу попадает уже около 20-30% учащихся. И этот процент постоянно растет. При всех существующих проблемах поведения интеллектуальные функции гиперактивного ребенка не нарушены, и такие дети могут успешно осваивать программу общеобразовательной школы при условии соответствия требований школьной среды возможностям ребенка. Однако сама система обучения, особенно на первых этапах пребывания гиперактивных детей в школе, является для них психотравмирующей и приводящей к возникновению у этих детей дезадаптивных состояний.

Так, гиперактивные дети (а особенно младшие школьники) испытывают повышенную потребность в движении, что противоречит требованиям школьной жизни, т. к. школьные правила не позволяют им свободно двигаться во время урока и даже во время перемены. А просидеть за партой 4-6 уроков подряд по 40 минут для них задача непосильная. Именно поэтому уже через 15-20 минут после начала урока гиперактивный ребенок не в состоянии сидеть за партой спокойно. Этому способствует малая подвижность на уроке, отсутствие смены форм деятельности на уроке и в течение дня.

Следующей проблемой является противоречие между импульсивностью поведения ребенка и нормативностью отношений на уроке, что проявляется в несоответствии поведения ребенка установившейся схеме: вопрос учителя — ответ ученика. Гиперактивный ребенок, как правило, не ждет, пока учитель разрешит ему отвечать. Он часто начинает отвечать, не выслушав вопрос до конца, и часто кричит с места.

Гиперактивным детям свойственна неустойчивая работоспособность, что является причиной нарастания большого количества ошибок при ответах и выполнении письменных заданий при наступлении состояния утомления. А фиксированная (стандартная) система оценивания знаний, умений и навыков, принятая в современной школе, выполняет не столько функцию регулирования, сколько санкционирования для ребенка, т. к. увеличивающееся в связи с утомлением количество ошибок приводит к увеличению замечаний и негативных оценок со стороны учителя, что воспринимается ребенком как отрицательное оценивание себя в целом, а не как оценку своей работы. Навыки чтения и письма у гиперактивного значительно ниже, чем у сверстников, и не соответствуют его интеллектуальным способностям. Письменные работы выполняются неряшливо, с ошибками из-за невнимательности. При этом ребенок не склонен прислушиваться к советам взрослых. Специалисты предполагают, что дело здесь не только в нарушении внимания. Трудности формирования навыков письма и чтения нередко возникают из-за недостаточного развития координации движений, зрительного восприятия, речевого развития.

Система предъявления учебного материала в школе представляет собой, прежде всего педагогический монолог, который требует от ребенка внимательного слушания и исполнительского поведения, тогда как гиперактивным детям нужны, прежде всего, визуальные и тактильные опоры в получении информации. Таким образом, можно говорить и о несоответствии способов предъявления учебного материала (его недостаточного разнообразия) многоканальному восприятию гиперактивного ребенка.

И еще одна особенность школьной среды не позволяет гиперактивным детям чувствовать себя комфортно — это отсутствие игрового пространства в школе, тогда как для этих детей оно необходимо, т. к. позволяет организовать игры на снятие статичного напряжения, обыгрывание агрессивности, коррекцию механизмов эмоционального реагирования, развитие навыков социального поведения. А поскольку в школе пространство для игры не определено, то гиперактивные дети строят его не всегда там, где это считается возможным, и, следовательно,

снова не соответствуют предъявляемым им школьной жизнью требованиям.

Проблемы гиперактивных детей не решаются в одночасье и одним человеком. Это комплексная проблема требует внимания, как родителей, так и врачей, педагогов и психологов. Причем медицинские, психологические и педагогические задачи подчас так перекликаются, что невозможно провести разграничительную черту между ними. Первоначальная постановка врачом-невропатологом или врачом-психиатром диагноза и медикаментозная терапия дополняется психологической и педагогической коррекцией, что определяет комплексный подход к проблемам гиперактивного ребенка и может гарантировать успех в преодолении негативных проявлений данного синдрома.

Как помочь гиперактивному ребенку

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», «Черепаха», 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)

снижение деструктивной двигательной активности (обучение навыкам самоконтроля)

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.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач.

1. Стабилизация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. В семье, где растет гиперактивный ребенок, вокруг него возникает излишнее напряжение, образуется замкнутый круг, из которого с каждым годом все труднее выбраться…

Близким ребенка требуется разъяснить его проблемы, чтобы они поняли: его поступки не являются умышленными, и в силу своих личностных особенностей он не в состоянии управлять возникающими сложными ситуациями. Причем хорошо понимать, что происходит с ребенком, должны все без исключения члены семьи, чтобы придерживаться единой тактики воспитания. В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и предъявления повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с педантичностью, жесткостью и наказаниями – с другой. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на его здоровых сверстников. Необходимо избегать переутомления ребенка, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей – рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером. Гиперактивному ребенку как воздух необходим строгий режим дня, осуществляемый ежедневно и неизменно, олицетворяющий постоянство условий существования.

2. Не жалейте усилий на то, чтобы сформировать у ребенка навыки послушания, аккуратности, самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела; развить у него чувство ответственности за собственные поступки. Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов. В процессе подготовки школьных уроков один из родителей должен заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку встать из-за стола, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам. Каждый раз ребенку следует давать не более 1-2 инструкций, которые должны носить конкретный характер.

3. Надо научить ребенка с гиперактивностью уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с людьми. Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их выполнение. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию (временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, просмотр телепередачи, любимой игры). Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте замечания спокойно и доброжелательно.

Каждый ребенок имеет право на уважительное и психологически грамотное отношение к себе, не говоря уже о праве на среднее образование! От педагога по возможности требуется игнорирование вызывающих поступков ребенка и поощрение хорошего поведения. Возможен выбор оптимального места в классе – в центре напротив доски и недалеко от стола учителя. У ребенка должна быть возможность быстрого обращения за помощью к учителю в случае затруднений. Задания на уроках учителю следует предлагать постепенно, рассчитанные на определенные временные интервалы. Если ученику необходимо выполнить объемное задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, учитель периодически контролирует ход работы над каждой из них, внося требуемые коррективы. Учителю желательно объяснять каждое задание по нескольку раз пока он не будет уверен, что его поняли все дети. Чтобы удерживать внимание гиперактивных детей, учитель может договориться с невнимательными учениками о специальных, известных только им «секретных знаках», которые он использует всякий раз, когда ребенок отвлекается и выключается из работы.

Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей. Появление гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести урок (или занятие в детском саду), вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает учителя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

Эффективность работы учителя будет во многом зависеть от выбранной ими стратегии. Первый шаг в решении проблемы уже сделан: гиперактивные дети выявлены. Более того, учитель Ромы готов сесть за стол переговоров с родителями, привлечь к работе других специалистов (педагогов, психологов, медиков). Итогом такой совместной работы может стать выработка единой стратегии воспитания ребенка.

Таким образом, работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную именно для этого случая. И уже опираясь на это, можно выработать индивидуальную линию поведения. Это, конечно же, очень ответственный шаг. Ведь если мы выберем неверную стратегию, положение ребенка в детском коллективе и дома может только ухудшиться. Поэтому возрастает необходимость совместной работы педагогов, психологов, медиков.

Конечно же, школьные учителя обязаны помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале урока, а не в конце. Интересно, что ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой. Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям.

Школьный урок продолжается 40—45 минут, и любой ребенок должен подчиняться режиму. К сожалению, гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение такого длительного отрезка времени. Ему будет легче, если урок разделить на короткие периоды. Например, после выполнения 2—3 заданий, можно поиграть с детьми в какую-либо игру, провести физкультминутку или сделать гимнастику для пальцев. Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален учитель, 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.

В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие — повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка. Иногда удаётся найти подход к таким детям, используя тактильный контакт. Можно применять этот метод в работе с гиперактивными детьми и в школе. С этой целью можно посадить ребенка рядом с учителем (за первую парту).

Проходя по классу, педагог в тот момент, когда ребенок начнет отвлекаться, может положить руку ему на плечо. Это прикосновение работает как сигнал, помогающий “включить” внимание. Взрослого он избавит от необходимости делать замечания и читать бесполезные нотации. Школьные программы, по которым учатся наши дети, усложняются год от года. Растет нагрузка на детей, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 45 минут урока ученикам приходится сменить род деятельности 8—10 раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель или воспитатель. Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Учитель в школе за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить: “Осталось 3 минуты”. Помимо этого, в классе на специальном стенде можно отметить основные моменты распорядка дня, очередность выполнения заданий, правила поведения. Причем школьникам будет легче и удобнее воспринимать информацию, если для этой цели использовать не только слова, но и символы, понятные детям. Желательно уже с первых дней в школе учить детей соблюдать определенные правила и следовать инструкциям.

Система поощрений и наказаний должна быть достаточно гибкой, но обязательно последовательной. И тут приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка: он не умеет долго ждать, поэтому и поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15— 20 минут.

Работа с родителями гиперактивного ребенка.

Родители гиперактивных детей часто испытывают огромные трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них приходится по душе поведение ребенка в общественных местах и дома. Многочисленные окрики и запреты не приводят к желаемому результату. Порой родители просто приходят в отчаяние: “Я не знаю, что мне с ним делать! Сил моих больше нет!” — с отчаянием восклицает мама такого ребенка, придя на прием к психологу. Конечно же, можно ее понять и ей посочувствовать. Родители гиперактивного ребенка нередко с опасением относятся к школе. Они уже заранее переживают: вот сейчас выйдет учитель и начнет “распекать” их чадо. Услышав первые же замечания педагога, мамы и папы либо начинают отчаянно защищаться, либо стоят с поникшей головой, будто ругают их самих. После такой “прелюдии”, они, как правило, встречают выбегающего им навстречу ребенка упреками и нотациями. Педагог, присутствующий при этой “теплой” встрече, тоже очень неловко себя чувствует и даже сожалеет о том, что стал причиной ссоры.

На самом деле вполне можно научиться избегать подобных ситуаций. Для этого, прежде всего, следует убедить родителей в том, что их ребенок такой, какой он есть. И в этом никто не виноват: ни он сам, ни они. И никаких оснований для того, чтобы испытывать чувство вины, у них нет.

Уверенность родителей в том, что окружающие люди не отвергают их ребенка, а принимают его, поможет и им самим лучше понять и принять сына или дочь. Если учитель или воспитатель встретят родителей не жалобами, а позитивной информацией, то на смену напряженному состоянию придет чувство гордости, радости.

Ребенок, чьи родители подходят к его воспитанию в тесном взаимодействии с педагогом и действуют в одном направлении, очень скоро начинает понимать, что требуют от него взрослые. Как только исчезает рассогласованность в действиях взрослых, ребенок становится спокойнее и увереннее в своих силах. Если же контакт с родителями затруднен, и мама или папа ребенка не хотят или не готовы принять информацию о нем, можно использовать размещение информации в уголке родителей. В классе можно сделать переносные альбомы-раскладушки, которые с успехом используются на родительских собраниях. Возможен вариант и стационарно размещенного стенда.

Конечно, для того чтобы заинтересовать родителей, привлечь их внимание, материал необходимо подбирать доступный, немногословный.

Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности. Необходимо также позаботиться о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным — не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, а там, где ребенок мог бы заниматься без помех. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: “Я буду хорошо себя вести”, “Я буду всегда тебя слушаться”. Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.

3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

12. Предоставлять ребенку возможность выбора.

13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества!

Повышенная утомляемость

В любых занятиях, а особенно в умственном труде, связанном с фиксированной позой, ребенку с повышенной утомляемостью необходимы частые перерывы, заполненные либо активными движениями, либо релаксацией.

При особо сильной утомляемости рекомендуется, предоставлять ребенку дополнительный выходной день посредине учебной недели.

Педагогам необходимо обращать внимание на специальную профилактику утомляемости учащихся на уроке.

Утомление, как известно, развивается под влиянием комплексного воздействия двух основных факторов: длительного статического напряжения (из-за необходимости поддерживать правильную рабочую позу) и непосредственно умственной деятельности.

Учебная работа менее утомительна, если соблюдается правильная рабочая поза: прямое положение корпуса, незначительный наклон головы (чтобы расстояние до учебного пособия или тетради было не менее 20 см); предплечья располагаются на столе, а локти выступают за край стола, что обеспечивает свободу перемещения рук во время записей; между грудью и краем стола должно быть расстояние в ширину ладони; кроме опоры руками о стол, должна быть обеспечена опора в области поясницы о спинку сиденья и ногами о пол. Такая рабочая поза обеспечивает нормальное зрительное восприятие, свободное дыхание, нормальное кровообращение и способствует сохранению правильной осанки.

Длительное малоподвижное положение учащегося за рабочим столом неблагоприятно отражается на функционировании многих органов и систем организма подростка: дыхание становится менее глубоким, снижается обмен веществ, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно головного мозга. В результате нарастает так называемое «двигательное беспокойство», снижается внимание, слабеет память, нарушается координация движений, увеличивается время на мыслительные операции. Появление «двигательного беспокойства» свидетельствует о наступлении начальной фазы утомления. Вторая фаза утомления выражается в появлении у учащихся вялости и сонливости.

Своевременное переключение учащихся на активный отдых во время урока существенно повышает их работоспособность. В таких случаях гигиенисты и физиологи рекомендуют сделать несколько физических упражнений за столами или в проходе между ними. Даже 2-3 мин, затраченные на физические упражнения во время занятий, значительно повышают эффективность усвоения учебного материала, стимулируют высшую нервную систему учащихся, а это, в свою очередь, повышает умственную работоспособность. Физкультпауза непременно должна содержать элемент эмоциональности.

На каком уроке и в какой момент проводить физкультпаузу, решает сам педагог. Гигиенисты рекомендуют делать такие паузы при первых признаках утомления, появляющихся обычно на 3-4 уроке.

Высокая работоспособность на протяжении учебного дня обеспечивается правильным чередованием труда и отдыха. За время отдыха ранее работавшие клетки коры головного мозга переходят в состояние торможения и восстанавливают сниженную работоспособность. В процессе отдыха различают две фазы: первая - восстановление работоспособности и вторая - сохранение достигнутого уровня работоспособности. Чтобы осуществить обе фазы, необходимы достаточная продолжительность и правильная организация отдыха.

Перемены между занятиями предоставляют организму учащихся отдых от напряжённой умственной работы и относительно неподвижного сидения за рабочим столом. Только правильно организованные перемены обеспечивают отдых, достаточный для восстановления их работоспособности. Под правильно организованным отдыхом понимается, прежде всего «активный отдых», то есть подвижное состояние организма. Отдых между уроками потому и называют «переменами», что учащийся должен изменить вид деятельности, получить двигательную разрядку. Желательно проводить перемены на открытом воздухе.

Установлено, что для снятия утомления, накопившегося во время урока, организму учащихся необходим отдых продолжительностью не менее 10 мин, поэтому недопустимо укорачивать перемены и по какой-либо причине задерживать учащихся после звонка. Кроме того, в укороченные перерывы не обеспечивается достаточное проветривание учебных помещений.

**Раздаточный материал учителям – памятка**

|  |
| --- |
| Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми 1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.  2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.  3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.  4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.  5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.  6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.  7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).  8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.  9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.  10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.  11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.  12. Предоставлять ребенку возможность выбора.  13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества! |