В нашей стране используется термин ГРДВ – гиперактивное расстройство с дефицитом внимания, что также характеризует лёгкое отличие в функционировании центральной нервной системы ребёнка. Это выражается в следующем: ребёнку трудно сосредоточиться и внимательно слушать в течение долгого времени; он не может сконцентрировать внимание

на одном основном предмете или организовать учебный материал, легко

отвлекается.

Поведение такого ребёнка может выражаться в импульсивности, повышенной двигательной активности, беспокойстве и дополнительных учебных проблемах. Однако следует заметить, что не каждый ребёнок с дефицитом внимания гиперактивен.

Синдром дефицита внимания делится на два основных типа:

1) дефицит внимания с гиперактивностью (СДВГ). Дети с таким типом расстройства более заметны, их легче диагностировать. Они с трудом

сосредоточиваются на одном предмете, кроме того, импульсивны и очень

подвижны;

2) дефицит внимания в чистом виде(СДВ). Этот тип расстройства труднее

выявить и диагностировать. Дети как будто слушают, но на самом деле

думают о чём-то другом, легко отвлекаются. Они спокойны, не особо подвижны, и учитель не обращает на них внимания. Если ребёнок страдает СДВГ, то взрослый может столкнуться со следующими формами поведения.

**Физическое поведение:** ребёнок ёрзает, корчит рожицы, вертится – словом, постоянно находится в движении; он неуклюж; часто падает; натыкается на других учеников или на предметы в классе.

**Учёба:** не слушает указания; начинает работу, не дослушав или не дочитав инструкции; у него плохой почерк; теряет или не кладёт на место тетради, ручки и другие принадлежности; может чаще подходить к столу учителя, чем остальные ученики; нередко спрашивает о вещах, которые могут касаться обсуждаемой темы, но могут быть и посторонними; даёт неожиданные ответы на вопросы; может первым закончить классную работу, контрольное задание и т.п., но сделает это хуже, чем способен; иногда слишком сосредоточен на каком-либо предмете, вплоть до навязчивой идеи.

**Социальное поведение:** он склонен распоряжаться другими детьми;

склонен упорно возражать против того, что кажется ему несправедливым;

вмешивается в чужие разговоры; вторгается в игры или занятия других детей; с ним постоянно что-то случается; он может игнорировать других или просто уйти во время разговора.

**Эмоциональное поведение:** его настроение меняется внезапно и резко; он легко уязвим; легко расстраивается; склонен излишне остро реагировать на критику.

**Внешний вид:** может казаться растрёпанным – даже через пять минут

после того, как привёл себя в порядок; часто погружен в свои мысли;

может говорить сам с собой, безмолвно шевеля губами.

Очевидно, что формирование универсальных умственных действий у

детей с СДВГ будет иметь свои особенности. В этой статье мы приведём

конкретные рекомендации и советы для родителей. Они сформулированы на основе зарубежных исследований Elaine M. Gibson,

Shirley Golan\_Miry, Karen Sundershaft, Judith Stern и Uzi Ben\_Ami.

При формировании у первоклассников регулятивных универсальных

умственных действий (УУД) учителя делают акценты на умениях: определить цель деятельности на уроке, работать по плану, контролировать выполнение задания, оценивать правильность выполненного задания,

высказывать свои предположения. Всё это возможно, если у детей уже

есть организационные навыки. Именно их следует вырабатывать учителю

совместно с родителями детей с дефицитом внимания.

РОДИТЕЛЯМ.

*Используйте контрольные списки.* Выработайте у ребёнка привычку

использовать список «Что сделать». Такие списки пригодятся при выполнении домашних заданий, работ по дому и при сборе вещей на завтра. Зачёркивание выполненных пунктов списка поможет детям ощутить, что

задание завершено.

*Организуйте выполнение домашних заданий.* Пусть ребёнок перед началом работы над домашними заданиями пронумерует их в том порядке,в котором они должны быть сделаны.Дети должны начать с не слишкомдлинного или трудного задания, нооставлять самое сложное напоследок

тоже нельзя.

*Определите место для занятий.* Дети должны ежедневно делать уроки в одном и том же месте, чтобывсе необходимые принадлежности и

материалы были у них под рукой. Место должно быть спокойным, с наименьшим количеством отвлекающих факторов.

*Определите время для занятий.* Дети должны знать, что каждый день

определённое время следует уделять учёбе и выполнению домашних заданий. Большинство детей предпочитает делать уроки сразу после школы,

чтобы быстрее с ними разделаться, но это не лучший вариант. И даже если у вашего ребёнка нет домашних заданий, свободное от них время надо

использовать для того, чтобы просмотреть классные уроки или почитать в своё удовольствие.

*Проводите еженедельную уборку.*Детей надо поощрять раз в неделю

разбирать портфель и тетради. Старые бумаги надо собрать и сохранить

в отдельной папке.

*Подготовьтесь заранее к следующему дню.* Прежде чем ваш ребёнокляжет спать, он должен собрать портфель. Одежду следует погладить иприготовить – с ботинками, носкамии другими аксессуарами. Это поможет избежать утренней суеты и позволит заблаговременно подготовиться к следующему дню.

*Помните, что дети с СДВ нуждаются в систематизации.* Таблицаили список непременно помогут ребёнку, когда он теряется в том, чтоему надо сделать. Ему необходимонапоминание, повторение, направление, границы, систематизация.

*Повторяйте указания*, записывайте их и проговаривайте. Детям с СДВ нужно слышать одно и то же более одного раза.

*Разбивайте длинные задания на*

*более короткие.* Это один из важнейших методов обучения и воспитания

детей с СДВ. Длинные задания зачастую перегружают ребёнка, и он отступает с чувством, что никогда не сможет это сделать.

*Используйте трюки для улучшения памяти.* Любые маленькие трюки, которые вы можете придумать, –намёки, рифмы, коды и т.п. – могут

помочь улучшить память.

*Объявите то, что вы собираетесь*

*сказать*, затем скажите это и потом повторите то, что сказали.

*Упрощайте указания.* Упрощайте выбор. Чем меньше слов, тем больше

шансов, что ребёнок вас поймёт. Используйте колоритную речь: так же,

как и цветное кодирование, она помогает сохранить внимание.

*Повторяйте, повторяйте, повторяйте.* При этом не раздражайтесь. Ваш гнев не улучшит памятьребёнка.

*Установите границы.* Это не наказание. Границы сдерживают и успокаивают детей. Делайте это последовательно, уверенно и просто. Не вступайте в дискуссии о справедливости. Такие дискуссии и споры только

отвлекают.

*Позволяйте себе шутить, быть оригинальными и экстравагантными.* Вносите новизну – она нравитсядетям с СДВ. Они реагируют на неё

с энтузиазмом. Это помогает удерживать внимание – как детское, так

и ваше.

*Дети с СДВ положительно реагируют на вознаграждения и стимулы.*

Система баллов может быть частью коррекции поведения или системы

вознаграждений младших детей. Многие из них – маленькие предприниматели.

*Возложите на ребёнка ответственность.* Давайте детям возможность придумать самим, как помнитьо том, что надо сделать.

*Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте.*

*Проводите физзарядку.*

*Поддерживайте постоянный визуальный контакт.*

*Позвольте ребёнку иметь спасительную отдушину.* Пусть он выйдет

на короткое время из комнаты, если ему это необходимо и поможет прийти в себя. Зато ребёнок научится таким важным вещам, как самоконтроль и саморегуляция.

*Позаботьтесь о постоянной обратной связи.* Она помогает удержать

ребёнка на правильном пути, позволяет ему знать, чего его ожидают и

достиг ли он поставленных целей, а также поощряет и поддерживает. Отмечайте любые положительные поступки и говорите ребёнку, что вы

думаете.

*Постарайтесь осторожно давать точные и ясные советы в социальном*

*плане.* Многие дети с СДВ кажутся равнодушными и эгоистичными, тог\_

да как на самом деле они просто не научены взаимодействию. Если у ребёнка есть трудности в понимании социальных намёков, таких как язык

жестов, выражение голоса, выбор времени и т.п., – к примеру, скажите:

«Прежде чем ты расскажешь свою историю, сначала послушай историю

кого-то другого».

*Дети с СДВ часто не понимают, что с ними происходит или как они себя ведут.*

**Литература**

1. *Заваденко, Н.Н.* Гиперактивность и дефи\_

цит внимания в детском возрасте / Н.Н. Зава\_

денко. – М. : Академия, 2005. – 317 с.

2. Homework Helper : Help for the 3 R's

[Электронный ресурс]. – http://adhd\_kids.

narod.ru/articles/homework\_helper.html

3. *Gibson, Elaine M.* 30 Tips on Managing

Attention Deficit Disorder at Home [Электрон\_

ный ресурс] / М. Elaine Gibson. – http://

adhd\_kids.narod.ru/articles/30tips\_home.html

4. Tips for Developing Organizational Skills

in Children [Электронный ресурс]. –

http://adhd\_kids.narod.ru/articles/ld\_organi\_

zation.html

5. To Those Who May Teach My Child [Элект\_

ронный ресурс]. – http://adhd\_kids.narod.ru/

articles/dear\_teacher.html