МОЙ МАЛЫШ

ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»

ОТДЕЛ РАННЕЙ ПОМОЩИ

Догоните меня:

дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ?

Одной из главных проблем современности является ухудшение здоровья детей в результате неблагоприятного воздействия социальных, экономических, экологических факторов.

Среди детей с расстройствами поведения можно выделить особую группу без выраженных органических повреждений мозга. Речь идет о детях, у которых постепенно количественно нарастают отклонения в отдельных психических функциях, выражающиеся главным образом в изменении поведения. Среди этих нарушений наибольшее внимание привлекает *повышенная двигательная активность ребенка.*

Эти дети выделяются из среды своих сверстников неудержимой энергией. Находясь постоянно в движении, они вовлекают в свои шумные забавы остальных. На занятиях эти дети невнимательны, часто отвлекаются, разговаривают. Задания выполняют неохотно и плохо. На замечания совершенно не реагируют или обижаются. В коллективе конфликтуют.

Так у ребёнка проявляется **синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ),** который представляет исключительно актуальную проблему в связи с его высокой распространенностью среди детского населения, а также выраженными трудностями обучения и нарушениями поведения у детей этой группы

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью - это хроническое непрогрессирующее расстройство, начинающееся в раннем детстве, и имеющее среди основных симптомов нарушение внимание, гиперактивность и импульсивность в сочетании с нормальным интеллектом.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СДВГ У ДЕТЕЙ

В возникновении и развитии СДВГ рассматривается сочетание генетических факторов и перинатальных и ранних постнатальных поражений центральной нервной системы. Ведущую роль играют генетические факторы, составляющие 31,5% (структурные отклонения гена дофаминового рецептора D4). *Дофамин – это нейромедиатор, который играет немаловажную роль в обеспечении когнитивной (познавательной) деятельности. Активация дофаминергической передачи необходима при процессах переключения внимания человека с одного этапа когнитивной деятельности на другой. Также дофамин играет роль естественного тормозного нейромедиатора.* Генетические предпосылки к развитию СДВГ проявляются во взаимодействии со средой, которая может эти предпосылки усилить или ослабить.

Большую роль играют ранние повреждения нервной системы. Считается, что в интранатальнй

период (от начала родов до рождения) повреждения головного или, чаще, спинного мозга являются главными причинами формирования СДВГ. К таким поражениям относятся:

- длительный безводный период;
- отсутствие или слабая выраженность схваток, неизбежно приводящие к стимуляции родовой деятельности;
- плохое или недостаточное раскрытие родовых путей;
- стремительные роды;
- кесарево сечение;
- тугое обвитие пуповиной;
- большая масса и размеры плода.

В меньшей степени на возникновение СДВГ влияют факторы, воздействующие на плод и организм матери во время беременности. Однако при анализе анамнеза ребенка необходимо эти факторы учитывать:

- токсикозы первой и второй половины беременности;
- нефропатия (заболевание почек);
- повышенное артериальное давление и другие заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем;
- сахарный диабет;
- инфекции;
- патология плаценты (инфаркт, фиброз, отслойка), пуповины (выпадение, узлы, сдавление, обвитие), плода (анемия, инфекции, внутриутробная

гипотрофия, недоношенность, переношенность).

Все это может привести к неадекватному поступлению кислорода в ткани мозга. В результате чего происходит дисгармоничное развитие высших корковых функций головного мозга.

Биологические факторы играют большую роль в первые годы жизни ребенка, но затем возрастает роль социально-психологических факторов. Однако эти факторы играют лишь косвенную роль в развитии СДВГ. К ним относят:

- низкий социокультурный уровень семьи;
- низкий уровень образования у родителей;
- высокий процент внутрисемейных конфликтов.

Также некоторые пищевые продукты могут усугубить проявление гиперактивности у детей: пищевые продукты, которые отличаются высокой сладостью, высоким уровнем химической обработки и пищевых добавок.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НАЛИЧИЕ СДВГ У РЕБЕНКА?

Отличить обычную детскую активность от гиперактивности не всегда бывает легко. Иногда может помочь следующий эксперимент: если поместить ребенка в ограниченное пространство с определенным набором игрушек и предметов, обычный малыш через какое-то время найдет себе занятие и сосредоточится на нем. Гиперактивный, скорее всего, этого не сможет — его внимание постоянно будет ускользать, ему трудно будет

сконцентрироваться на определенном виде деятельности.

Основной метод диагностики СДВГ — наблюдение, и приведенный выше пример это подтверждает.

По каким же признакам можно определить СДВГ у ребенка?

1. Особенности поведения.

- Возникают до 8 лет.
- Выявлены по меньшей мере в двух сферах деятельности (в детском саду, дома, в труде, в играх).
- Не обусловлены психотическими, тревожными, аффективными, диссоциативными расстройствами или психопатиями.
- Вызывают значительный психологический дискомфорт и дезадаптацию.

Однако одних особенностей поведения для определения СДВГ недостаточно. Необходимо наличие невнимательности или гиперактивности и импульсивности (или всех этих проявлений одновременно), не соответствующих возрастной норме.

2. Нарушения внимания (из перечисленных признаков хотя бы 6 должны сохраняться не менее 6 мес.):

- Неспособность сосредоточиться на деталях, ошибки по невнимательности.
- Неспособность поддерживать внимание, вслушиваться в обращённую речь.

- Неспособность доводить задания до конца.
- Низкие организаторские способности.
- Отрицательное отношение к заданиям, требующим умственного напряжения.
- Потери предметов, необходимых для выполнения задания.
- Отвлекаемость, часто на посторонние раздражители.
- Забывчивость.

3. Гиперактивность:

- Совершает суетливые движения руками и ногами.
- Часто вскакивает со своего места.
- Гиперподвижен в ситуациях, когда гиперподвижность неприемлема.
- Не может играть в «тихие» игры.
- Всегда находится в движении.
- Очень много говорит.

4. Импульсивность (т.е. не способность остановиться и подумать, прежде чем заговорить или совершить действие):

- Неряшливо выполняет задания, несмотря на усилия всё делать правильно.
- Часто выкрикивает с места и другие шумные выходки во время занятий.
- «Влезает» в разговор или работу других детей.
- Неспособен ждать своей очереди в играх, во время занятий и т.д.
- Частые драки с другими детьми (причина - не дурные намерения или жестокость, а неумение проигрывать).

Для определения гиперактивности и импульсивности из перечисленных признаков хотя бы 5 должны сохраняться не менее 6 мес.

5. Дополнительные признаки:

- Нарушения координации выявляют примерно в половине случаев СДВГ. Это могут быть нарушения тонких движений (завязывание шнурков, пользование ножницами, раскрашивание, письмо), равновесия (детям трудно кататься на роликовой доске и двухколёсном велосипеде), зрительно-пространственной координации (неспособность к спортивным играм, особенно с мячом).
- Эмоциональные нарушения при СДВГ наблюдают часто. Эмоциональное развитие, как правило, запаздывает, что проявляется неуравновешенностью, вспыльчивостью, нетерпимостью к неудачам.
- Отношения с окружением. Как правило, нарушены отношения и со сверстниками, и со взрослыми.
- Парциальные задержки развития. Многие дети, страдающие СДВГ, плохо учатся в школе, несмотря на нормальный IQ. Возможные причины: невнимательность, отсутствие упорства, нетерпимость к неудачам. Кроме того, у детей с СДВГ часто встречают парциальные задержки развития, в том числе - школьных навыков (письма, счёта, чтения). Их основной признак - несоответствие между реальной успеваемостью и той, которую можно ожидать, исходя из IQ.
- Поведенческие расстройства (девиантное,

делинквентное поведение) при СДВГ наблюдают часто, но не всегда; кроме того, не у всех детей с такими расстройствами имеется СДВГ.

- Другие особенности. У детей с СДВГ чаще бывает ночное недержание мочи, головная боль, они хуже засыпают, а утром часто бывают сонливы. Недостаточность тонкой моторики, нарушения координации движений. Чаще, чем в общей детской популяции, наблюдают речевые нарушения.

СДВГ бывает 3 видов:

- с преобладанием нарушений внимания,

- с преобладанием гиперактивности и импульсивности,

- смешанный.

Поставить диагноз СДВГ может только врач! Поэтому, если вы заподозрили у своего ребенка СДВГ, обратитесь к неврологу.

ПРОЯВЛЕНИЯ СДВГ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Известно, что возникновение симптомов синдрома дефицита внимания с гиперактивностью или их нарастание, как правило, относится к младшему школьному возрасту. Социальная значимость проблемы определяется тем, что к подростковому возрасту у этих детей может наблюдаться нарастание нарушений поведения. Подростки с СДВГ входят в группу риска по

совершению антисоциальных действий и правонарушений, развитию аддиктивных расстройств.

Однако уже в первые годы жизни ребенка избыточное количество движений малыша, их хаотичность (двигательное беспокойство) позволяет предположить наличие СДВГ.

Период новорожденности. Обычно дети, страдающие гиперподвижностью, изо всех сил стараются освободиться от пелёнок и плохо успокаиваются, если их туго пеленают. На протяжении всего 1-го года жизни гиперактивные дети легко возбуждаются, плохо засыпают, мало спят, часто днём, а не ночью. Иногда они страдают от проблем с пищеварением: у них отмечают сниженный или повышенный аппетит, частые срыгивания, рвоту, запоры, поносы. Может наблюдаться тремор. Остро реагируют на появление каких-то внешних раздражителей

С года до 3 лет. В этот период становится особенно заметна повышенная бесцельная моторная активность малыша. С тех пор, как он начал удерживать игрушки, он хватает всё, что попадается под руку, но тотчас же бросает, и ни на чём не задерживает внимания. Затем тоже происходит и с играми: гиперактивный ребенок начинает игру, но не заканчивает её, и переключается на что-нибудь другое. В 3 года к этим проявлением присоединяется непослушание и упрямство. Настроение гиперактивных детей неустойчивое, наблюдается вспыльчивость, агрессивность. Большие трудности ребенок испытывает в коллективе сверстников.

В целом в раннем возрасте функция внимания является при СДВГ закономерно нарушенной. Это выражается, прежде всего, в трудностях сосредоточения и удержания внимания, что объясняется как повышенной отвлекаемостью (в том числе на незначительные стимулы), так и истощаемостью вследствие церебральной астении и отсутствием достаточной мотивации.

Страдает переключаемость внимания, поэтому быстро сменяющие друг друга виды деятельности осуществляются редуцированно, некачественно и фрагментарно.

Память детей с СДВГ может соответствовать нормативным показателям в соответствии с возрастом. Однако, вследствие неустойчивости внимания наблюдаются пробелы в усвоенном материале. Возможны нарушения кратковременной памяти, выражающиеся в недостаточном объеме запоминания, повышенной тормозимости следов памяти, замедленном запоминании. При этом положительная мотивация и соответствующая возможностям ребенка организация материала дает компенсаторный эффект, что свидетельствует о сохранности корковой функции памяти.

Интеллектуальная деятельность ребенка с СДВГ циклична: произвольная продуктивная работа не превышает 5-15 минут, после чего теряется контроль над дальнейшей умственной активностью, когда в течение 3-7 минут мозг накапливает энергию для следующего рабочего цикла. В период

восстановления ребенок перестает понимать, осмысливать и перерабатывать информацию, поэтому ребенок может не помнить, что он в это время делал, и не замечать таких перерывов. Значительное влияние на мышление оказывают задержка речевого развития детей с СДВГ, в особенности, регулирующей функции речи, что затрудняет последовательное выполнение интеллектуальных операций. Ребенок не замечает своих ошибок, забывает поставленную задачу, легко переключается на побочные, несущественные. Отставание в формировании высших психических функций не позволяет нормально переносить интеллектуальные нагрузки.

КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА РЕБЕНКУ РАННЕГО ВОЗРАСТА С СВДГ?

Помощь ребенку должна носить комплексный характер и обязательно включать медицинское воздействие и психолого-педагогическую коррекцию.

Медицинское воздействие

Устанавливает диагноз СДВГ и назначает лечение врач-невролог (невропатолог) и врач-психиатр.

Медикаментозное лечение у детей проводят годами, при необходимости продолжая его в юношеском возрасте и у взрослых. Подавление симптомов облегчает как интеллектуальное, так и

социальное развитие ребенка. Лечение в большинстве случаев заканчивают уже в подростковом возрасте.

Лечение детей с СДВГ обязательно должно включать физическую реабилитацию. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что ребенок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливаются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Кроме того, гимнастика оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, что также чрезвычайно важно. Такие занятия должны проводиться под контролем педиатра, невропатолога и врача ЛФК.

Психолого-педагогическая коррекция

Психолого-педагогическая коррекция СДВГ у детей раннего возраста носит комплексный характер, т.е. с ребенком должны заниматься психолог, логопед и дефектолог.

Ведущая роль отводится психологу, который будет развивать внимание, память и мышление ребенка, его самоконтроль и волевую сферу, помоет снизить психологическую напряженность.

Большое значение имеет коррекция задержки речевого развития при СДВГ. Учитель-логопед в своей работе развивает:

- Пассивный и активный словарь.
- Грамматический строй речи.
- Фонематическую систему речи.
- Понимание речи.
- Фонетическую сторону речи.

- Разговорную речь и речевое общение.

Вследствие нарушения внимания и поведения, сопутствующих отклонений у детей с СДВГ происходит западение в усвоении учебного материала. С целью восполнения имеющихся пробелов учитель-дефектолог развивает:

- Сенсорное восприятие (величина, форма, цвет, вкус, обоняние, осязание).
- Представления об окружающем мире.
- Временные, пространственные и элементарные математические представления.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С СДВГ

1. Для начала строго уясните, что главные в доме – именно вы, родители. Ни в коем случае нельзя идти на поводу у ребенка, как бы он не кричал и не плакал. Для этого следует установить четкие правила дома. Детьми с СДВГ лучше управлять в условиях с четкими правилами, когда ребенок знает о последствиях своего поведения. Выработать такие правила вы можете вместе с ребенком, а также вместе придумать последствия за плохое поведение и награды за хорошее. Время от времени нужно просить ребенка повторить их, оживить в памяти.

2. Строгое расписание дня – это второе важное правило в жизни гиперактивного ребенка. Для детей с СДВГ распорядок дня является жизненно важным. Ежедневный график помогает определить день и обеспечивает предсказуемость. Такое расписание должно включать весь день ребенка - с момента пробуждения до отхода ко сну. Малыш должен знать и усвоить, что весь его день расписан по минутам. В расписании должно отводиться время на домашние задания и игры (в том числе прогулки на открытом воздухе). Никоим образом не отступайте от графика и четко придерживайтесь его. Если в расписание нужно внести изменения, то следует это делать как можно раньше.

3. Организация дома также имеет большое значение. Нужно избавиться от беспорядка и определить конкретные места для вещей. Ребенок должен знать, что если он что-то берет, то потом должен вернуть на место.

4. У детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию. От физических наказаний вообще надо отказаться. Вместо запрета что-то делать, лучше предложите альтернативу (например, вместо «не ходи по траве» можно сказать «пошли по дорожке»).

Не стоит ругать гиперактивного ребенка, но можно критиковать. То есть самому ребенку вы даете положительную оценку, а критикуете - даете

отрицательную оценку, его плохим поступкам: «Ты у меня очень хороший мальчик, но сейчас ты ведешь себя неправильно». Обязательно уточните конкретно, что именно ребенок делает неправильно.

5. Вознаграждения за усердие. Иногда задачи, которые кажутся простыми для нас, взрослых, очень трудны для ребенка с СДВГ. Необходимо поощрять напряженную работу и усилия, а не на результат. За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания, должно обязательно следовать поощрение.

6. Не забывайте хвалить позитивное поведение, которое видите. Научитесь даже в мелочах «ловить» ребенка, когда он что-то делает хорошо. Например, если он сам убрал игрушки, обязательно нужно похвалить его.

7. Фокус на сильных сторонах ребенка. Все дети имеют уникальные способности. Но иногда их трудно заметить из-за проблемного поведения, но они есть. Найдите скрытые таланты вашего ребенка, сфокусируйтесь на них и предоставьте ребенку возможности для достижения успеха. Это будет способствовать укреплению его чувства собственного достоинства и уверенности в себе.

8. Формулируйте задания для ребенка четко и ясно. Хорошо бы показать, как их выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Не следует также перегружать внимание малыша, то есть на определенный отрезок времени нужно поручать только одно дело, чтобы он мог его завершить. Воспитывайте у ребенка интерес к

какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Нужно найти те занятия, которые бы "удавались" ребенку и повышали его уверенность в себе.

9. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Ребенок должен высыпаться. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

10. Овладейте приемам развития самоконтроля, саморегуляции и релаксации. Эти приемы важны как для ребенка, так и для вас. Ведь ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

11. Играйте с ребенком в подвижные игры, которые дадут ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.

ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Для успешного развития вашего ребенка используйте следующие игры:

1. Игры и упражнения для развития самоконтроля и саморегуляции.

2. Игры для развития внимания.

3. Релаксационные игры.

4. Подвижные игры.

Игры для развития самоконтроля и саморегуляции

К таким играм относятся все игры, которые предполагают обязательное соблюдение инструкции и выполнение правил. Ведь самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение возможных или обнаружение уже совершенных ошибок. Иначе говоря, с помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий, в том числе в игре.

Игра «Сокровища пирата»

Водящий (обычно – взрослый, но можно и меняться ролями) – это пират. Он сидит в определённом месте комнаты, а рядом с ним, на расстоянии примерно в полметра лежит какой-либо небольшой предмет (сокровища). Пока пират «спит», остальные игроки медленно, на цыпочках, подкрадываются к нему, стараясь забрать «сокровища». Если пират услышит какие-либо звуки, он открывает глаза, и крадущиеся игроки должны тут же замереть, чтобы их «не заметили». Тот, кто не успел замереть, отходит назад на несколько шагов. Кто успел, тот продолжает движение, когда пират снова «уснёт». Выигрывает тот, кто сможет тихо подкрасться и забрать пиратские сокровища.

Игра «Черепашьи бега»

Игроки выстраиваются в одну линию и по сигналу начинают очень медленно двигаться вперёд (заранее оговорить, до какого ориентира – например, до стола, до дивана, до скамейки и т.п.) Самое интересное, что

победителем считается тот, кто придёт к финишу последним! Вы не представляете, как это может быть трудно для детей (особенно очень активных)! Если игрок – только один, то можно использовать секундомер, чтобы отмечать, улучшается ли, и насколько, от игры к игре, его результат. (Приз победителю будет очень кстати!)

Игра «Сделай так же»

Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку. Можно предложить сложить из имеющихся у детей геометрических фигур несложные узоры или рисунки, например:

а) квадрат из треугольников по заданному образцу:

б) елочку из треугольников:

в) узор из геометрических фигур:

г) композицию:

д) разложить геометрические фигуры в заданном порядке:

Задания легко видоизменяются.

Например, задание с пирамидкой: взрослый ставит пирамидку с пятью кольцами различного цвета, набранными в определенном порядке. Игрушка уже хорошо знакома детям, только в основу сбора теперь кладется последовательность цветов (независимо от размеров колец).

Каждый ребенок должен собрать пирамидку в соответствии с образцом.

Игра «Драка»

Взрослый говорит: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук сожмите в кулак, вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура, неприятности позади!»

Игры для развития внимания

Игра «Смотри внимательно»

Взрослый и ребенок вместе рассматривают книжку или иллюстрированный журнал. Игра начинается с первой картинки. Взрослый говорит: «Я вижу что-то круглое! Что это?» Когда это «что-то» будет найдено, можно поменяться ролями и продолжать игру. Можно таким образом стимулировать ребенка к поиску предметов различного цвета, формы, назначения и др.

Игра «Зеваки»

Дети становятся в ряд или в круг и идут в какую-нибудь сторону. По сигналу, подаваемому колокольчиком, они разворачиваются, хлопают в ладоши четыре раза и идут в обратном направлении. Запоздавший с выполнением инструкции выбывает из игры.

Игра «По грибы»

Дайте ребенку «корзинку» и попросите собрать грибочки, разбросанные по комнате. Они не должны находиться на самом виду. Положите их между

ножками стульев, под столом и т. д. Некоторые грибы ребенок найдет сразу, чтобы найти остальные, ему придется внимательно осмотреть комнату. Не забывайте хвалить ребенка каждый раз, когда он найдет очередной грибок.

Игра «Одинаковые человечки»

Оборудование: человечки, нарисованные на листах бумаги в разных позах (руки подняты вверх, руки разведены в стороны, правая нога согнута, левая нога согнута и т.д.). Одна и та же поза должна повторяться два раза. На первом листе бумаги должны быть нарисованы три человечка и среди них два одинаковых, на втором листе — четыре человечка и среди них два одинаковых и т. д.

Дайте ребенку первый лист бумаги и попросите найти среди человечков стоящих в одинаковых позах. Попробуйте затем повторить эту позу вместе с ребенком. Потом дайте второй лист бумаги, потом третий и т. д.

Игра «Найди игрушку»

Спрячьте игрушку и попросите ребенка найти ее. Для самых маленьких игрушку нужно положить так, чтобы малыш видел ее. Постепенно усложняйте задачу.

Игра «Лото»

Положите перед малышом карточку лото и попросите найти соответствующие картинки. Если ребенок подает не ту картинку, приложите ее к карточке и скажите: «Здесь такой картинки нет!» Постепенно малыш легко и быстро начнет находить все картинки.

Игра «Тень»

Оборудование: картинки, вырезанные по контуру, и листок бумаги, на котором нарисован только контур этих картинок.

Попросите малыша найти, где чья тень, то есть найти картинку для каждого контура.

Игра «Домик для зверят»

Цель: развитие внимания.

Оборудование: кубики, две мягкие игрушки.

Ход игры: Предварительно постройте домик из кубиков. Скажите ребенку, что нужно построить для зверюшек домики, в которых они смогут прятаться от дождя. «А у меня уже есть жилье», — говорит кошка и показывает на домик, построенный из кубиков. «Я тоже хочу такой же!» — заявляет собака. Помогите ребенку построить точно такой же домик, как у кошки. Если он будет чем-нибудь отличаться, например, цветом кубиков, собачка не согласится в нем жить. Вначале домик должен быть очень простым, буквально два-три кубика, поставленные друг на друга. При последующих играх конструкцию можно усложнить.

Это упражнение можно повторять в различных вариантах: построить поезд из цветных кирпичиков или прямоугольников, собрать разноцветные бусы, приклеить на кусок картона разноцветные кружочки и т. д. Главное, чтобы перед глазами ребенка находился образец, который нужно скопировать, а вы помогли бы малышу сделать все правильно и не допустить ошибок.

Релаксационные игры

Такие игры позволяют снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

Существуют разные релаксационные игры:

- Игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела
- Игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой
- Игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки. Монотонные движения руками и сжимание мышц кистей рук затормаживают отрицательные эмоции
- Игры-«усыплялки» имеют сильное психоэмоциональное воздействие на ребенка, расслабляют и лечат.

Игра «Муравей»

Расположитесь вместе с ребенком на ковре. Скажите: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяни носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайся, на каком пальчике сидит муравей, задержи дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны,

ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

Игра «Поймай бабочку»

Взрослый показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети (ребенок) повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

Игра «Холодно - жарко»

Взрослый: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)

Игра «Самолет летит, самолет отдыхает»

Взрослый предлагает детям (ребенку) полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

Игра «Лимон»

Взрослый предлагает детям (ребенку) представить, что в правой руке у них лимон, из

которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Можно использовать мягкие мячики в качестве вспомогательного элемента.

Игра Зайчик и собака»

Взрослый рассказывает известное стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять –
Вышел зайчик погулять.
(Пальцы левой руки показывают «зайчика»)
Вдруг охотник выбегает
И собаку выпускает.
(Правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собака)
Собака злая лает,
Зайчик убегает.
(Левая рука убирается за спину)

Игра «Крокодил»

Взрослый ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста:

В зоопарке воробей пообедал у зверей,
А зубастый крокодил чуть его не проглотил.
(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

Игра «Кораблик» (плюс шторм)

В таз с водой запускаем бумажный кораблик. Ребенку нужно через коктейльную трубочку устроить шторм.

Игра «Выловим из воды»

Налейте в миску воду и бросьте туда несколько мелких предметов: кусочки пробки, веточек и т.п. Предложите малышу с помощью маленького сита с ручкой выловить все эти предметы и сложить их в тарелку, стоящую на подносе справа от миски. Сито малыш должен держать в правой руке.

Игра «Была лужа – и нет ее»

Сначала научите малыша переносить губкой воду из одной тарелки в другую. Поставьте на поднос две тарелки: слева с небольшим количеством воды, справа – пустую. Покажите, как пользоваться губкой, набирая ею воду в одной тарелке и отжимая над другой. Обратите внимание на то, что вода не должна капать с губки на поднос.

Игра «Готовим чай»

Дети любят размешивать ложкой, например сахар в чае. Однако это не всегда получается: движения у ребенка еще резкие, ложка бьется о чашку, чай выплескивается. Помогите малышу, двигая вначале его рукой. Учтите, что ребенку намного интереснее размешивать в воде вещества, которые, растворяясь окрашивают ее. Проследите, чтобы ребенок правильно держал ложку. С этим упражнением можно связать много игр: приготовление еды и т.п. Чтобы ребенок хорошо освоил действия с ложкой, совмещайте это упражнение с пересыпанием ложкой.

Подвижные игры

Это универсальный способ развития детей. Выполняя движения, малыши обогащают свой

двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. Благодаря разнообразию движений в играх весь организм ребенка вовлекается в работу: учащается сердцебиение, углубляется дыхание, усиливается обмен веществ, что в целом оздоравливает его.

В играх детям приходится согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять несложные правила, например, выполнять движения в соответствии с текстом игры, убегать только после определенных слов и т.п. Это дисциплинирует малышей, воспитывает выдержку, внимание.

Большое значение подвижная игра имеет и для умственного развития. В играх обогащается кругозор детей, уточняются, закрепляются имеющиеся у них знания, представления об окружающем, о свойствах предметов. Особенно ценно, что малыши не только уточняют, обогащают свои представления об окружающем, но и одномоментно действуют, изображая зайчика, медведя, мышку, самолет и т. п. Все это развивает воображение, инициативу, сообразительность у детей.

Игра «Полоса препятствий»

Расставьте мягкие игрушки, модули, предметы мебели для выполнения упражнений.

Затем, напевая песенку, с малышами начините движение по кругу, выполняя упражнения (4-5 кругов).

Мы по мостику шагаем, ти-ли-ли да ти-ли-ли,
А потом мы проползаем, ти-ли-ли да ти-ли-ли.

Дети, держа маму за руку, перешагивают через гимнастические палки, проходят по низкой скамейке, шагают на стульчик, с него — на высокую скамейку, спускаются по гимнастической доске, проползают под воротиками.

Игра «Лохматый пес»

Ход игры: Один из детей (или взрослый) изображает «пса». Он ложится на коврик на живот, голову кладет на протянутые вперед руки. Остальные дети (взрослые с ребенком) тихонько подходят к нему под чтение стихов:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет , не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим что-то будет.

Пес вскакивает начинает лаять, дети разбегаются. Пес гонится за ними. Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять ложится на коврик. Игра повторяется с новым водящим.

Игра «Ветер, дождь и гром»

Скажи ребенку: Сядь на пол и в точности повторяй то, что я буду делать.

Мы поиграем вместе в игру, которая называется «Ветер, дождь и гром». Сначала я буду тереть ладони друг о друга – это ветер.

Теперь я буду мягко хлопать руками по коленям – это дождь.

А сейчас я буду стучать ногами по полу – это гром.

(Каждое из этих трех действий совершайте приблизительно в течение минуты. Закончите игру, перевернув последовательность, чтобы погода успокоилась).

Игра «Быстро-медленно-стоп»

Помогите ребенку придумать какое-либо движение (просто ходьба, махи руками, ползанье на четвереньках и т.п.) Затем дайте команды, чередуя их в произвольном порядке "быстро", "медленно", "стоп". Многим детям трудней всего выполнять движения в медленном ритме.

Игра «Птички»

Птички полетели, крыльями махали,
(Руками изображаем взмахи крыльев птиц)
На деревья сели -
Вместе отдыхали.
(Приседаем на корточки, руки складываем за спиной)

Игра «Большой гриб - маленький грибочек»

Вот грибок какой,
Вот грибок большой,
(Поднимаем руки вверх)
Вот грибочек маленький
Сидит как на завалинке,
(Садимся на корточки)
Шляпкою качает,
С ребятками играет.
(Качаем головой)

Содержание:

Что такое синдрома дефицита внимания с гиперактивностью? 2
Причины возникновения СДВГ у детей 3
Как определить наличие СДВГ у ребенка? 5
Проявления СДВГ в раннем возрасте 9
Какая помощь необходима ребенку раннего возраста с СВДГ? 12
Рекомендации родителям детей с СДВГ 14
Играйте вместе с ребенком 17

Составитель: А.И. Ляш, педагог-психолог отдела ранней помощи ГОБОУ ЦПМСС.

Подготовлено по материалам:

1. Богданова Л. Полный курс раннего развития ребенка / Лариса Богданова, Наталья Диманис, - СПб.: Лев и Сова, 2007.
2. Ларечина Е.В. Развивающие занятия для родителей и детей. Психолого-педагогическая программа «Дитятко» для детей (1-2 года). - СПб.: Речь, 2011.
3. Ларечина Е.В. Развивающие занятия для родителей и детей. Психолого-педагогическая программа «Счастливый малыш» для детей (2-3 года). - СПб.:Речь, 2011.
4. Макаров И.В. Лекции по детской психиатрии. – СПб: Речь, 2007.
5. Силберг Дж. 300 трехминутных развивающих игр для детей от 2 до 5 лет // Пер. с англ. Е.А. Бакушева. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Поппури», 2005