

Подготовка к школе детей с СДВГ

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский диагноз, который может быть поставлен по результатам специальной диагностики. Дисциплинарные меры в виде постоянных замечаний, окриков, наказаний не приведут к улучшению поведения ребёнка. Эффективные результаты коррекции СДВГ достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся нейropsychологические и психологические коррекционные программы.

Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. Мозг продуктивно работает 5-15 минут, а затем 3-7 накапливает энергию для следующего цикла. В этот момент ребёнок не слышит взрослого, может совершать какие-либо действия. Чтобы оставаться «в сознании», таким детям нужно постоянно держать свой вестибулярный аппарат в активности – вертеть головой, двигаться, крутиться. Если голова и тело будут неподвижны, то у ребёнка снижается уровень активности мозга.

Гиперактивные расстройства, возникшие в детском возрасте и оставшиеся без коррекционных мер, нередко приводят не только к школьной дезадаптации, нарушению поведения, но и к социальной дезадаптации.

Чем помочь ребёнку при подготовке к школе?

- Оптимальное место на занятиях гиперактивного ребёнка – ближайший к воспитателю стол. Если таких детей в группе несколько, то лучше посадить их через стол.
- Важно во взаимодействии с гиперактивным ребёнком проявлять твёрдость и последовательность требований.
- Для подкрепления устных инструкций использовать зрительное подкрепление (опорные, сигнальные карточки).
- Позволять ребёнку расходовать накопившуюся энергию (раздать рабочие тетради, принести что-нибудь из шкафчика, провести физминутку).
- Спокойно относиться к движениям ребёнка (он может тереть предметы, дёргать и постукивать ногой, помочь найти ему форму двигательной активности, которая не мешала бы ему и другим).
- Придерживаться позитивной модели поведения, использовать похвалу чаще чем наказание (например, спокойно выполнил задание, за это получил поощрительную наклейку).
- Не давать ребёнку задания, не соответствующие его уровню развития.
- Помогать ребёнку приступить к выполнению задания.
- Большие задания лучше разбить на несколько частей, контролировать каждую из них.

- Учить организовывать свое рабочее место.
- Не давать сложных инструкций, ребёнок с СДВГ может удержать в памяти и внимании 1-2 действия.
- Позволять ребёнку отдохнуть, если заметили, что он устал, потом повторить задание индивидуально.

Нейропсихологические упражнения

Разработаны специальные нейропсихологические упражнения для повышения работоспособности, снятия напряжения, способствующие лучшему межполушарному взаимодействию, которые можно использовать во время разных структурных частей занятий.

Пьём воду

Пить нужно медленно, не спеша, последнюю порцию воды держим немного во рту, прежде чем проглотить. Вода должна быть комнатной температуры. Наше тело на 70% состоит из воды, а мозг на 90%. Когда мы находимся в стрессе (переживаем из-за чего-то, боимся), нашему организму становится еще нужнее вода, т.к. она является основным проводником всех процессов. Все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Ведь недаром говорят: «Успокойся, выпей воды».

Перекрестные шаги

Шагаем так, чтобы противоположные рука и нога двигались одновременно навстречу друг к другу. Можно касаться локтем колена или ладошкой колена. При этом колени должны подниматься строго вперед, не поворачивать их в сторону. Рука и нога соприкасаются друг с другом только за счёт движения косых мышц туловища, таз остаётся неподвижным. Данное упражнение способствует интеграции полушарий головного мозга, развивается координация движений всего тела в пространстве.

Кнопки мозга

Одну руку кладем на пупок, другой растираем точки под ключицей (справа и слева от грудины). Если вы не можете найти точки, можно просто потереть ладошкой область под ключицей. Меняем руки и делаем тоже самое. Особенно упражнение хорошо делать перед работой, связанной с действием глаз (чтение, письмо). Упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом, к головному мозгу, вследствие чего улучшается восприятие информации.

Крюки Деннисона

Замок – скрещиваем ноги, вытягиваем руки перед собой тыльной стороной вниз, затем скрещиваем их, образуя замок ладошками. Сгибаем локти и поворачиваем замок из ладошек вовнутрь, прижимаем к груди. Язык при этом прижат к небу, за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Медленно дышим. Повторяем с другой рукой.

Домик – ставим ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга. Соединяем кончики пальцев обеих рук друг с другом, образуя крышу домика. При вдохе язык находится на верху, при выдохе внизу. Медленно дышим.

Крюки Деннисона улучшают координацию, делают дыхание более глубоким и спокойным, улучшают социальную адаптацию, придают чувство уверенности.

Колечко

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела). Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

Замок

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем (если занятия воспитатель проводит с группой) дети могут выполнять упражнение парами.

Ухо-нос

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Зеркальное рисование

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия. Дети кладут на стол чистый лист бумаги. Берут обе руки по карандашу или фломастеру, рисуют одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.