

## Социализация и адаптация обучающихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в учреждениях образования

Реализация принципа инклюзии обеспечивает равный доступ к получению образования для всех учащихся, в том числе с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (далее – СДВГ), с учетом разнообразия их особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

### **Особенности психофизического развития обучающихся с СДВГ**

Ключевыми симптомами СДВГ являются *нарушение внимания, гиперактивность, импульсивность*. Учащимся с СДВГ сложно контролировать свое поведение и концентрировать внимание. У таких детей, как правило, интеллект сохранен, но черты, характеризующие ребенка с СДВГ (беспокойство, неусидчивость, недостаточная целенаправленность и избыточная импульсивность поступков, повышенная возбудимость), определяют трудности в поведении и своеобразие в овладении учебными навыками, что ведет к выраженной школьной дезадаптации. Эти учащиеся испытывают затруднения в социально одобряемом взаимодействии с окружающими, хуже усваивают инструкции и алгоритмы действий, их деятельность неустойчива к побочным влияниям взрослых (негативная реакция на любые замечания).

*Нарушение внимания* обнаруживается в следующих случаях: обучающийся не удерживает внимание на деталях, допускает много ошибок; с трудом сохраняет внимание при выполнении инструкций; не слушает обращенную речь; не может доводить начатое действие до конца; не способен самостоятельно спланировать, организовать выполнение заданий; избегает заданий, требующих длительного физического и интеллектуального напряжения; часто теряет свои вещи; легко отвлекается; проявляет забывчивость и др.

*Импульсивность* проявляется в безответственном выполнении заданий (несмотря на собственное усилие все делать правильно); несдержанности в словах, поступках и действиях (например, выкрикивание с места, неспособность соблюдать очередность в выполнении инструкций, правил поведения, последовательности способов действий в различных видах деятельности); неумении проигрывать, излишней настойчивости и отстаивании своих интересов, игнорируя требования взрослого.

Присутствие взрослого часто не является для учащихся с СДВГ сдерживающим фактором.

*Гиперактивность* выражается в отсутствии чувства безопасности, склонности к агрессии, нестойкости к стрессу, стремлении удовлетворять свои эмоции в мире фантазии, повышенной тревожности. Все это, наряду

со снижением внимания и познавательных функций, приводит к торможению адаптивного потенциала детей. В целом для таких детей типичен более низкий уровень социальной зрелости, но при этом они стремятся руководить, ведут себя агрессивно и требовательно. Импульсивные гиперактивные дети быстро реагируют на запрет или замечание, отвечают резкими высказываниями, выкриками, непослушанием.

Вместе с тем такие учащиеся *обладают творческими способностями и позитивными личностными качествами* (гибкость, энтузиазм и спонтанность, энергичность в процессе деятельности). Их творчество проявляется в живом воображении, умении мечтать и обдумывать множество мыслей одновременно, быть отличным генератором идей, находить нестандартные решения, замечать вещи (признаки, свойства), которые другие не видят. Гибкость детей с СДВГ проявляется в способности думать в нескольких направлениях одновременно, что обеспечивает им большую восприимчивость и открытость к новым идеям и веяниям. Энтузиазм и спонтанность учащихся с СДВГ вызывает у них интерес к окружающему. Энергичность (при правильном сопровождении) может обеспечить им работоспособность, возможность достигать успехов.

Педагогическому работнику важно спокойно и терпеливо относиться к потребностям обучающихся, использовать их сильные стороны, а не акцентировать внимание на устранении недостатков, как можно чаще поощрять обучающихся с СДВГ даже за незначительные успехи.

### **Специфика организации учебных занятий для обучающихся с СДВГ**

При проведении учебных занятий педагогическим работникам следует руководствоваться следующими рекомендациями:

учащихся с СДВГ желательно рассаживать в поле непосредственного контакта с учителем (1–3 парта). Учитывая, что первые парты часто выделяются для учащихся с ослабленным зрением и другими физическими показателями, необходимо продумать размещение данных учащихся на уроке ближе к педагогу;

необходимо заранее запланировать для данных учащихся 2–3 вида дополнительной активной работы (что-либо сложить, разложить, вытереть, убрать, отнести, переложить, перенести, подремонтировать и другие), так как выполнение трудовых операций является профилактикой эмоционального переутомления;

продумывать для данных учащихся интерактивное начало каждого урока (возможны варианты: раздать тетради, вытереть доску, подсчитать количество детей в классе и иное), т. е. необходимо сконцентрировать внимание учащихся на учебной деятельности, привлечь к активной работе

в начале урока. Категорически запрещается насильно усаживать учащихся за парту, повышать голос, обращать внимание других учеников на поведение учащихся с СДВГ, так как это может спровоцировать различные эмоциональные реакции. Необходимо избегать категорических запретов и высмеивания учащихся, так как замечания провоцируют эмоциональное возбуждение детей. Нивелированию конфликтной ситуации поможет спокойный и уравновешенный голос педагогического работника;

составлять правила поведения в классе, например, «Советы самому себе». В процессе работы, если ребенок нарушит одно из правил, установленное им же самим, педагог может указать ему на список правил. Кроме того, рекомендуется ввести ритуалы приветствия учащихся в начале каждого урока, например, учащимся предлагается похвалить друг друга, высказать пожелания хорошего дня и другое;

организовывать физминутки, обеспечивающие профилактику физического, сенсорного, эмоционального, интеллектуального переутомления. Сбалансированное соотношение на учебном занятии рациональных и аффективных воспитательных средств (обсуждение жизненных ситуаций, шуток, веселых минуток, притч) создаст эмоциональный комфорт;

замечать и отмечать успехи учащихся, использовать все возможные виды поощрения (похвалу, благодарность), даже за небольшую «победу» при выполнении заданий.

В отношении учащихся с СДВГ нужно «повернуться» в сторону их возможностей, увидеть в учениках положительное и на этой основе выстраивать учебное занятие. Система поощрений должна быть достаточно гибкой, но обязательно последовательной. Необходимо учитывать особенности учеников: они не умеют долго ждать, поэтому и поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15–20 минут. Один из вариантов поощрения – жетоны или фишки, которые учащиеся в конце недели подсчитывают и вспоминают, за какие успехи они их получили.

Педагогическому работнику необходимо осуществлять адаптацию учебного материала (сокращение объема заданий при сохранении уровня сложности; дополнительная визуализация инструкций; приспособление учебных инструментов и материалов к потребностям детей; изменение способа предоставления и записи информации).

Для данных учащихся в течение учебного занятия можно организовать (по возможности) перекусы (печенье, кусочек хлеба), так как питание ребенка с СДВГ напрямую влияет на его эмоциональное состояние и поведение.

## Специфика организации коррекционной работы с обучающимися с СДВГ

На коррекционных занятиях по развитию познавательной деятельности рекомендуется использовать следующие методы: словесные (инструкция, рассказ, объяснение, разъяснение, уточняющие вопросы и др.); наглядные (показ изучаемых предметов, изображений; использование сигнальных опор, планов, памяток и др.); практические (дидактические и сюжетно-ролевые игры, упражнения, опыты, выполнение трудовых и социально-бытовых заданий). Практика работы с данной категорией учащихся указывает на то, что их интерес связан с выполнением проектной деятельности. Поэтому развитие познавательной деятельности может осуществляться посредством исследовательских заданий с учетом проявления разного уровня самостоятельности. Обучающиеся выполняют следующие виды деятельности:

работают по готовой инструкции, в которой прописаны цель и порядок выполнения работы; гипотеза не указывается; работа учащихся носит репродуктивный характер;

знакомятся с поставленной проблемой, принимают цель исследования, знакомятся с гипотезой, выполняют работу по готовому плану, сами интерпретируют полученные результаты;

знакомятся с поставленной проблемой, принимают цель эксперимента и его гипотезу, сами планируют работу, выполняют опыты и объясняют полученные результаты;

знакомятся с поставленной проблемой, сами формулируют цель и выдвигают гипотезу, планируют и осуществляют эксперимент, интерпретируют полученные результаты;

обнаруживают проблему, формулируют цель исследования, предполагают возможные результаты (выдвигают гипотезу), планируют, осуществляют эксперимент и интерпретируют полученные результаты; здесь им принадлежит ведущая роль в выборе способов работы с изучаемым материалом.

Результаты исследовательской деятельности желательно демонстрировать всем учащимся класса.

Коррекционная работа по формированию эмоциональной сферы учащихся с СДВГ должна учитывать основные составляющие модели эмоционального интеллекта:

восприятие эмоций – формирование способности распознавать эмоции по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению и голосу других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции;

использование эмоций – развитие способности активировать свой мыслительный процесс, используя эмоции в процессе деятельности;

понимание эмоций – формирование умений определять причины появления позитивных и негативных эмоций, связей между мыслями и эмоциями, понимание перехода от одной эмоции к другой, а также интерпретация эмоций во взаимоотношениях, понимание сложных (амбивалентных, неоднозначных) чувств;

управление эмоциями – регулирование своих эмоций и эмоций других людей для достижения поставленных целей, развитие способности принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения.

Коррекционные занятия необходимо проводить с применением игр, упражнений, чтением литературных произведений, обыгрыванием ситуаций. Понимание, переживание эмоций и эмоциональных состояний осуществляется в процессе выполнения практической работы: учащимся предлагаются разнообразные этюды на выражение основных эмоций и развитие выразительности мимики, пантомимики, речи, инсценировки с показом и изучением различных эмоциональных состояний.

Формирование навыков социально одобряемого поведения учащихся с СДВГ осуществляется посредством следующих направлений:

развитие зрительных, слуховых, тактильных, вестибулярных, обонятельных, осязательных ощущений;

развитие мышечных реакций: обучение мимической гимнастике; обучение пантомимическим упражнениям на понимание эмоций; обучение умениям уменьшать (снимать) мышечное и эмоциональное напряжение посредством выполнения релаксационных упражнений;

развитие и коррекция эмоциональной сферы детей: обучение умению фиксировать свое внимание на эмоциональном состоянии других – людей и животных; обучение правильному восприятию и распознаванию эмоционального состояния другого человека по внешним признакам того или иного чувства (радость, печаль, спокойствие, интерес, удивление, злость, страх); обучение умению понимать и анализировать собственные эмоции.

### **Специфика организации досуговой деятельности обучающихся с СДВГ**

Досуговая деятельность выступает одним из средств социализации обучающегося с СДВГ.

Условиями, способствующими успешной реализации досуговой деятельности, являются:

формирование (организация) позитивной досуговой среды и совершенствование форм досуга;

вовлечение учащихся в различные виды досуговой деятельности с учетом их потребностей и интересов, способностей, притязаний;

развитие форм семейного досуга;

развитие инициативы у учащихся в сфере досуга, формирование установок на активное участие в досуговой деятельности позитивной направленности;

совершенствование материально-технической базы учреждения образования, необходимой для организации досуговой деятельности учащихся.

Включение учащегося с СДВГ в досуговую деятельность способствует развитию психоэмоциональной, интеллектуальной, физической сфер личности.

Досуговая деятельность с учетом потребностей обучающихся с СДВГ связана:

с функцией восстановления различных физических, психоэмоциональных и других ресурсов ребенка. Например, такими видами деятельности могут выступать: прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, туристические экскурсии (походы), развлечения, регулярные занятия в спортивных секциях (предпочтительными являются легкая атлетика, плавание, единоборства) и др.;

познавательными возможностями, способствующими повышению эрудиции, освоению духовных ценностей (посещение выставок, музеев, путешествия, поездки, экскурсии, чтение, просмотр кинофильмов и телепередач и т. п.);

воспитанием нравственных качеств, развитием творческих интересов, способностей включаться в спортивно-игровую, художественно-театральную, исследовательскую, трудовую деятельность;

формированием потребности в позитивном общении, активном участии в работе кружков, творческих групп, объединений, воспитательных мероприятиях и др.

Досуговая деятельность является стимулом для творческого развития обучающихся с СДВГ, способствует расширению диапазона их интересов, созидательной активности, выстраиванию конструктивного взаимодействия с одноклассниками.

В отличие от строго регламентированной учебной деятельности, досуговая деятельность обучающихся с СДВГ характеризуется вариативностью в выборе содержания и форм реализации, а также в определении количественного состава участников.

Особое внимание в организации досуга с обучающимися с СДВГ отводится игровой деятельности. Проведение игр с учащимися требует четкой организации, последовательного предъявления требований к данному виду досуговой деятельности. Педагогом могут использоваться сюжетно-ролевые, подвижные игры, игры-путешествия, квесты, способствующие снижению гиперактивности, развитию навыков

взаимодействия с другими участниками, творческих способностей данной категории обучающихся, эмоциональному развитию, формированию произвольности психической деятельности. Важно организовывать игры, в которых будут смоделированы жизненные ситуации, созданы условия для взаимодействия и взаимопомощи, сплочивания ее участников.

В воспитательной работе с учащимися с СДВГ первостепенным должен быть метод убеждения – размышление вместе с воспитанниками об их жизни, обществе, которое их окружает, их месте в нем. Проведение с учащимися с СДВГ воспитательных бесед о том, как они себя ведут с одноклассниками, является малоэффективным. Необходимо, чтобы у данных детей было сформировано адекватное отношение как к самому себе, так и к своим особенностям. Учащихся необходимо включать в процесс осознания себя и других: «Кто есть кто?», «Что я люблю, хочу, умею и могу?», «Что важно в жизни?», «Что я умею?», «Чему я еще должен научиться?», «Кем я вырасту?». Для учащихся необходимо признание. Социальная рефлексия рождает у личности проявление чувства уверенности в себе, полезности.

Для включения обучающихся с СДВГ в коллективные воспитательные мероприятия, предполагающие большое количество участников, обязательно продумывается позиция каждого ребенка с СДВГ, его роль в предстоящем деле и степень готовности к его выполнению. Усиление положительного имиджа учащихся с СДВГ в группе, создание для них ситуаций успеха будут способствовать эффективному формированию межличностных отношений.

Важным моментом во время проведения различных воспитательных мероприятий с обучающимися с СДВГ является эмоциональная поддержка ребенка, поскольку любой его успех активизирует положительные эмоции, которые распространяются на взаимоотношения в детском коллективе, другие сферы жизнедеятельности.

Для успешной реализации досуговой деятельности обучающихся с СДВГ важно проводить рефлексию, анализ результатов участия. При необходимости можно вносить коррективы в организацию различных форм досуга, учитывая поведение, эмоциональную составляющую личности обучающегося. Во взаимодействии участников досуговой деятельности должна проявляться инклюзивная культура (взаимоуважение и толерантность).

Для участия в досуговой деятельности рекомендуется приглашать родителей. Системный подход, при котором реализуется взаимодействие педагога, родителей и детей, обеспечивает эффективность общения, способствует формированию благоприятных межличностных отношений в условиях учреждения образования и семьи. Проведение воспитательных мероприятий с участием родителей способствует развитию у них

педагогической грамотности, адекватных родительских позиций в воспитании детей, конструктивному взаимодействию, коррекции деструктивных родительских позиций и обогащению содержания общения с детьми. Сотрудничество педагогов и родителей позволяет лучше узнать ребенка, посмотреть на него с разных позиций, увидеть в разных ситуациях, а следовательно, помочь в понимании его индивидуальных особенностей, развитии способностей, преодолении его негативных поступков в поведении, формировании ценных жизненных ориентаций.

### **Особенности организации динамических пауз и физкультминуток**

Динамическая пауза представляет собой активный отдых учащихся на свежем воздухе или в помещении. Проведение во время динамической паузы подвижных игр обеспечивает развитие функциональных систем организма ребенка, снимает напряжение, вызванное утомлением, способствует сплочению детского коллектива.

Физиологическая сущность динамической паузы – переключение обучающихся с СДВГ на новый вид деятельности, активный отдых. Динамическая пауза проводится индивидуально или в составе небольшой группы под руководством учителя. В программу динамических пауз рекомендуется включать общеразвивающие упражнения, ритмическую гимнастику, подвижные игры. В физкультурный комплекс также можно включать как упражнения на развитие силовых способностей, так и аэробные: равномерный бег, задания на точность, оригинальность, смекалку, развивающие чувство времени и способность контролировать свои действия во времени. Особое внимание следует уделять упражнениям, развивающим межполушарные взаимосвязи (одновременные движения правой и левой частью тела и т. п.). Динамические паузы необходимо проводить в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Необходимо учитывать нагрузку и дозировку упражнений в каждой возрастной группе. Динамические паузы – обязательная часть режима дня учащегося с СДВГ.

Физкультминутки следует проводить с учащимися во время урока. Начинать физкультминутку важно с упражнений для мышц рук и плечевого пояса, затем проделать упражнения для мышц туловища и ног, т. е. сверху вниз. Физкультминутки могут проводиться в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Упражнения повторяются по 4–6 раз.

При организации динамических пауз и физкультминуток учитель должен учитывать состояние здоровья учащихся.



### **Организация взаимодействия обучающихся**

Для организации продуктивного взаимодействия необходимо составлять определенные правила социального поведения, которые включают утвердительные, четкие и однозначные формулировки, оформленные в наглядном виде, доступном для понимания всеми учащимися. Правила должны быть продублированы для индивидуального пользования обучающимися с СДВГ. При необходимости педагогические работники обращают внимание учащихся на правила и разъясняют их.

Совместная деятельность обучающихся с СДВГ с другими учащимися может быть организована в парной и групповой формах.

Нормотипичных сверстников необходимо обучать способам коммуникации и особенностям взаимодействия с обучающимися с СДВГ.

Обеспечение эмоционально положительного опыта взаимодействия между обучающимися с СДВГ и их нормотипичными сверстниками возможно при совместно выполняемых заданиях, освоении привлекательного для всех обучающихся содержания, организации совместных игр, поездок, экскурсий и пр.

Возможно привлекать нормотипичных обучающихся при их специальной подготовке к сопровождению учащихся с СДВГ (по принципу равный обучает равного).

Важным является постоянная смена видов деятельности на уроке или занятии. Монотонная однообразная работа вызывает психическое и физическое утомление детей с СДВГ, при переутомлении стираются уже установленные связи, и следствием этого является затруднение в запоминании и дальнейшей трансляции полученной информации.

### **Организация психологического сопровождения обучающихся с СДВГ**

Психологическая коррекция в работе с обучающимися с СДВГ может включать нейропсихологический комплекс:

дыхательные упражнения для улучшения ритмирования организма, развития самоконтроля и произвольности;

глазодвигательные упражнения, расширяющие поле зрения, улучшающие восприятие, снимающие глазное напряжение;

упражнения, направленные на развитие познавательных навыков, (игры на запоминание, устойчивость внимания, воспроизведение увиденного);

двигательные упражнения с мелкими предметами, пальчиковые игры, двуручное рисование, графические задания;

артикуляционные упражнения, направленные на координирование деятельности органов речевого аппарата, нормализацию звукопроизношения, развитие дикции;

коммуникативные упражнения на улучшение межличностного взаимодействия, эмпатии, способствующие снижению гиперактивности и импульсивности, угасанию гнева и агрессии.

Эффективным методом для работы с детьми с СДВГ выступает игровая терапия. Она позволяет ребенку выразить свои эмоции и мысли через игру, а также помогает развивать навыки управления поведением и эмоциями. Могут использоваться арт-терапевтические методики (изо-терапия, эмбру-терапия), способствующие самовыражению и самореализации обучающегося в конкретных продуктах творчества – рисунках, аппликациях, композициях, игрушках и др.

Педагог-психолог начинает работу с одной определенной функции, к примеру, контроля двигательной активности учащихся, а затем, когда будут достигнуты устойчивые положительные результаты, переходит к тренировке одновременно другой функции – например, устранению дефицита внимания.

Педагог-психолог осуществляет информирование, психологическое просвещение и обучение родителей (законных представителей несовершеннолетних) для развития родительской компетенции в вопросах воспитания и обучения ребенка с СДВГ.