

Формирование УУД у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

Г.В. Разумова

Современный Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ориентирует учителей начальных классов на формирование регулятивных, познавательных, личностных и коммуникативных универсальных умственных действий (УУД). У детей, имеющих достаточный уровень зрелости всех психических сфер, освоение этих действий не вызывает серьезных проблем. Совершенно другую картину наблюдает учитель у первоклассников, имеющих диагноз СДВГ.

СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности. По данным школьной психологической службы

Израиля, этот синдром диагностируется у 5–10% школьников, причём у мальчиков в 3 раза чаще, чем у девочек. В нашей стране ещё 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 сосредотачиваются 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 учитель может столкнуться со следующими формами поведения.

Физическое поведение: ребёнок ёрзает, корчит рожицы, вертится – словом, постоянно находится в движении; он неуклюж; часто падает; натывается 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 и учителей. Они сформулированы на основе зарубежных исследований Elaine M. Gibson, Shirley Golan-Miry, Karen Sunder-shaft, Judith Stern и Uzi Ben-Ami.

При формировании у первоклассников регулятивных 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 выпол-

нении домашних заданий, работ по дому и при сборе вещей на завтра. Зачёркивание выполненных пунктов списка поможет детям ощутить, что задание завершено.

Организируйте 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 слишком длинного или трудного задания, но оставлять самое сложное напоследок тоже нельзя.

Определите место для занятий. Дети должны ежедневно делать уроки в одном и том же месте, чтобы все 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 ребёнок ляжет спать, он должен собрать портфель. Одежду следует погладить и приготовить – с ботинками, носками и другими аксессуарами. Это поможет избежать утренней суеты и позволит заблаговременно подготовиться к следующему дню.

Учителя могли бы использовать следующие приёмы при чтении.

Следить пальцем. Предложите ребёнку читать, ведя по строчкам указкой или пальцем. Это поможет избежать потери места, пропуска и повторения строк и слов.

Делать пометки. Пусть ребёнок помечает значками важные аб-

зацы – таким образом потом он сможет найти их. Обозначайте каждую тему особым значком: например, «смайликом» – информацию о персонаже, «домиком» – описание обстановки, «звёздочкой» – важные идеи.

Задать темп чтения вслух. Предложите ребёнку делать короткий вдох на каждой запятой и обычный вдох в конце каждого предложения. Это улучшит темп чтения и понимание прочитанного.

Найти шесть вопросов. Во время чтения сосредоточьтесь на вопросах «кто», «что», «когда», «где», «почему» и «как». Помогите ребёнку отслеживать их по схеме.

Представить себе это. Помогите ребёнку мысленно представлять сюжет, смотря его, как кино. По мере чтения «кино» должно меняться. Это поможет ребёнку запоминать образы, факты и идеи.

При формировании познавательных УУД особое внимание в 1-м классе уделяется умениям искать нужную информацию, извлекать её из текстов, переводить информацию из одного вида в другой (текст – схема), сравнивать и группировать предметы, объяснять значения слов и др.

Родителям.

Помните, что дети с СДВ нуждаются в систематизации. Таблица или список непременно помогут ребёнку, когда он теряется в том, что ему надо сделать. Ему необходимо напоминание, 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.

Упростите указания. Упростите 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 память ребёнка.

Учителя могут использовать на уроках следующие советы.

Письмо. Полезно составлять схемы. Пусть ребёнок расскажет, что он собирается написать, затем постройте карту или схему. Ребёнок должен написать главную тему в кружке в центре листа, затем – подтемы в других кружках и соединить их ступеньками с главным кружком. Это позволит ясно сформулировать мысли и правильно связать их независимо от порядка, в котором они появились.

Использовать «организатор рассказа». Этот приём годится и для чтения, и для письма. Ребёнок должен составить список, который включает образы, обстановку (время и место), проблему, цель, действие и решение. Под каждым заголовком следует вписать подробности.

Нарисовать это. Научите ребёнка пользоваться схемами или рисунками, чтобы составить план и рассказать историю.

Математика. Используйте игры. Вот пример умножения на 9. Положите руки на стол ладонями вниз и напишите на каждом пальце слева направо числа от 1 до 10. Умножая 5 на 9, загните внутрь палец номер 5. Числа перед ним будут десятками, а после него – единицами. Четыре пальца слева, пять справа – получается 45 ($5 \cdot 9 = 45$).

Использовать подручные средства. Вычисления можно делать с помощью кубиков, костяшек домино, даже игральные карты.

Делать рисунок. Например, если задача состоит в том, чтобы разделить 48 печений на 12 учеников, нарисуйте для каждого ученика тарелку и разделите печенье по тарелкам. Видение задачи помогает детям, которые изо всех сил пытаются учить математику традиционными способами.

Видеть знак. Пусть ребёнок выделит в каждой задаче знак действия (+, -, ·, :) перед тем, как приступит к вычислениям. Это закрепляет модель требуемого вычисления.

При формировании личностных УУД учителя нарабатывают умения оценивать чужие поступки, определять общие правила для всех, давать нравственную оценку поступкам героев и др.

Родителям.

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.

Позвольте себе шутить, быть оригинальными и экстравагантными. Вносите новизну – она нравится детям 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 помнить о том, что надо сделать.

Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте.

Проводите физзарядку. Один из лучших способов воздействия на детей и взрослых с СДВ – это физзарядка, желательно энергичная. Физзарядка помогает выплеснуть избыток энергии, сконцентрировать внимание, стимулирует выработку определённых гормонов и химические реакции, что весьма полезно. Кроме всего, это ещё и удовольствие.

Учителям.

Создайте стандартные правила, шаблоны для доведения заданий до завершения. Обеспечьте возможности для самокоррекции. Допускайте опоздание с завершением работы. За частично выполненную работу давайте частичное поощрение. Заранее готовьте ученика к переходу от одной

деятельности к другой. Демонстрируйте правила. Делайте подсказки, напоминания по поводу поведения. Чётко обсудите результаты действий. Предоставьте ученикам время для снятия напряжения, стресса. Не запрещайте механическое рисование каракуль и другие приемлемые формы бессмысленно совершаемых движений. Используйте активность в качестве награды.

Формируя коммуникативные УУД, учителя делают акцент на умениях распознавать суть взаимодействий героев, понимать главную мысль текста.

Родителям.

Поддерживайте постоянный визуальный контакт. Так вы можете одним взглядом вернуть ребёнка с СДВ к реальности. Делайте это чаще. Взгляд может пробудить ребёнка от грёз или успокоить.

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 удерживать 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, тогда 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. Постарайтесь дать им эту информацию конструктивным путём.

Спросите, например, ребёнка: «Ты знаешь, что ты только что

сделал?», или «Как ты думаешь, как бы ты мог сказать это по-другому?», или «Как ты считаешь, почему эта девочка опечалилась, когда ты сказал то, что сказал?»

Учителям необходимо пользоваться приёмами эффективного и доброжелательного общения, поэтому дайте ребёнку возможность довести свою мысль до конца; концентрируйтесь на сказанном; демонстрируйте интерес; избегайте осуждения; исключайте критику; выражайте согласие; применяйте похвалу. Решение проблем ребёнка и позитивное общение с ним помогают устранить проявления оппозиционного и агрессивного поведения, которыми часто страдают дети с СДВГ.

Литература

1. *Заваденко, Н.Н.* Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте / Н.Н. Заваденко. – 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 [Электронный ресурс] / M. 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/1d_organization.html
5. To Those Who May Teach My Child [Электронный ресурс]. – http://adhd-kids.narod.ru/articles/dear_teacher.html

Г.В. Разумова – канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики начального обучения Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, г. Калуга.