

Концентрация внимания и СДВГ

В контексте марафона по концентрации внимания. Любопытная инфографика по СДВГ

СДВГ в инклюзии

Авторы Крис А. Зейглер Денди и Алекс Зейгер.
Перевод Ирины Сергиенко

CWF.COM.UA



Верхушка айсберга:

Очевидные проблемы СДВГ

Гиперактивность

- Не усидчивый
- Ёрзает
- Много говорит
- Много лазит/бегает
- Постоянно на ходу

Импульсивность

- Нет самоконтроля
- Не дожидается очереди
- Перебивает
- Теряет самообладание
- Говорит не подумав
- Спорит

Невнимательность

- Неорганизованный
- Невнимательный
- Забывчивый
- Теряет вещи
- Не делает домашку
- Не слушает

АЙСБЕРГ СДВГ

Видно только 1/8 айсберга. Большая его часть скрыта под поверхностью.

Под поверхностью:

Менее заметные признаки (2/3 имеют хотя бы 1 дополнительную проблему)

Недостаток нейротрансмиттеров влияет на поведение
• Недостаток дофамина и норадреналина уменьшает активность мозга

Слабые когнитивные функции

- Рабочая память
- Умение начать
- Контроль эмоций
- Решение проблем

Проблемы с ощущением времени

- Не контролирует время
- Часто опаздывает
- Забывает про долгосрочные проекты
- Проблемы с планированием на будущее
- Нетерпеливый
- Избегает домашку
- Ненавидит ждать

Проблемы со сном (56%)

- Ухудшает память
- Не отдохнувший после сна
- Не может заснуть
- Не может проснуться
- Опаздывает в школу
- Раздражительный
- Плохое настроение утром

3-летняя задержка созревания мозга

- Менее зрелый
- Менее ответственный
- Ведет себя младше своего возраста

Наказания и поощрения не работают

- Постоянно плохо себя ведет
- Трудно дисциплинировать
- Тяжело следует правилам
- Тяжело контролирует собственное поведение

- Не учится на своих ошибках
- Не анализирует свое поведение
- Награды должны быть сразу
- Долгосрочные награды не работают
- Проблемы с изменением своего поведения

Проблемы с обучением

- Специфические нарушения обучения (25-50%)
- Плохая рабочая память
- Трудности с запоминанием
- Забывает просьбы
- Медленно считает в уме
- Проблемы с правописанием
- Плохо выражает мысли письменно
- Проблемы с сочинениями
- Плохо вспоминает
- Плохо воспринимает информацию на слух и визуально
- Не может найти синоним или описать слово
- Невнимательность
- Беспорядочность
- Плохой почерк

- Медленная когнитивная обработка информации
- Импульсивность при обучении

Плохо переносит разочарования

- Проблема с контролем эмоций
- Вспыльчивость
- Эмоциональность
- Легко сдаётся
- Не доводит дело до конца
- Легко выходит из себя
- Говорит или делает неподумав
- Проблема с пониманием чужой перспективы
- Эгоизм

Коморбидные диагнозы

- Невроз (34%)
- Депрессия (29%)
- Биполярное расстройство (12%)
- Синдром Туретта (11%)
- ОКР (4%)
- Девиантное поведение (54-67%)

СДВГ часто сложнее, чем многие себе представляют!

Как айсберг, большая часть проблем невидима.

СДВГ может по-разному влиять на ученика. Некоторые справляются самостоятельно, в то время как другим нужна дополнительная помощь.

В продолжении темы, рекомендую подкаст, в котором предприниматели с СДВГ рассказывают свои истории обнаружения таких паттернов и о том, как они с ними справляются. Я думаю многие найдут для себя много важного. Например, мысль которая меня зацепила – не пытаться бороться с собой, а придумывать решение проблемы исходя из принятия особенностей и невозможности избавления от них.

<https://www.youtube.com/live/FKGf1InjMaU?si=rDGV16NUzckxfuT3>

Автор заметки: Genrih

Revision #1

Created 22 September 2023 18:40:02 by matvey033

Updated 22 September 2023 18:41:02 by matvey033