**Рекомендации родителям и учителям гиперактивного ребенка**

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

Под гиперактивностью принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственную активность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением. Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем детстве. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость и агрессивность часто приводят к конфликтам в семье и школе. **Как проявляется гиперактивность?** Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной – деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка.

**Основные черты:**

Невнимательный

- С трудом удерживает внимание во время выполнения заданий и игр;

- Часто допускает ошибки из-за небрежности;

- Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь;

- Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца;

- Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания;

- Избегает, очень не любит задания, требующие длительного сохранения умственного напряжения;

- Часто теряет свои вещи;

- Легко отвлекается на посторонние стимулы;

- Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях;

Гиперактивный

- Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теребит в руках и т.п.

- Часто встает с места при выполнении каких-то заданий или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте;

- Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегает, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д.

- Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо на досуге:

- Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор»;

- Часто бывает болтливым;

Импульсивный

- Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца;

- Обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях;

- Постоянно выкрикивает с места на занятиях, не дождавшись, пока к нему обратятся;

- Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы.

1. **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

1. **Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:**

—проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

 —помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;

—контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

—не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;

—стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

—избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;

—реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);

—повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

—не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;

—выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

—для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

1. **Изменение психологического микроклимата в семье:**

— уделяйте ребенку достаточно внимания;

—проводите досуг всей семьей;

—не допускайте ссор в присутствии ребенка.

1. **Организация режима дня и места для занятий:**

—установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;

—чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

—снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

—оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;

—избегайте по возможности больших скоплений людей;

—помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

—организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

1. **Специальная поведенческая программа:**

—придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.

—можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;

—не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;

—чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

—составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;

—воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;

—не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

—постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

—не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

—не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

—помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

—не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;

—объясните гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут **средства убеждения «через тело»:**

—лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

—запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;

—прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);

—чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на «скамейке штрафников»;

—холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;

—внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:

— если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;

—если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину, например ежедневным мытьем его автомобиля в течение недели. В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам;

—если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убирать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишить себя лакомств, развлечений и обещанных покупок, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие.

—если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка и игнорировании нежелательного.

Необходимым условием успеха является понимание проблем своего ребенка родителями. Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности — это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5— 10 лет.

**Итак, необходимы: систематизация, воспитание, поощрение.**

1. Позаботьтесь о том, где найти себе помощь и поддержку. Найдите знающего специалиста, с которым вы можете советоваться (школьный психолог, детский психиатр, социальный работник, педиатр и т.д. – должность значения не имеет, важно, чтобы этот человек обладал обширными знаниями по вопросам СДВГ. Не бойтесь просить о помощи.

2. Помните, что дети с СДВГ нуждаются в систематизации. Им необходимо внешнее окружение, в котором они могут систематизировать то, что они не могут привести в порядок внутри себя, самостоятельно. Составляйте списки. Таблица или список неоценимо помогут ребенку, когда он теряется в том, что ему надо сделать. Ему необходимо напоминание, предварение, повторение, направление, границы, систематизация.

3. Определите правила. Запишите их на видном месте. Ребенок будет немного приободрен, если будет знать, чего от него ожидают.

4. Повторяйте указания. Записывайте указания. Проговаривайте их. Детям с СДВГ нужно слышать одно и то же более одного раза.

5. Поддерживайте постоянный визуальный контакт. Так вы можете одним взглядом "вернуть" ребенка с СДВГ "к реальности". Делайте это чаще. Взгляд может пробудить ребенка от грез или успокоить.

6. Установите границы. Это не наказание. Границы сдерживают и успокаивают. Делайте это последовательно, уверенно и просто. Не вступайте в сложные, силовые дискуссии о справедливости. Такие дискуссии и споры только отвлекают. Держите все под контролем.

7. Позаботьтесь заранее спланировать режим дня, насколько это возможно. Повесьте список на холодильник, на дверь в комнату ребенка, на зеркало в ванной. Часто обращайтесь к этому списку. Любые изменения в списке требуют предварительной подготовки. Таким детям трудно принять резкие или неожиданные перемены, это их путает. Помогите детям составить их 6 собственный распорядок дня после школы, чтобы избежать одного из признаков СДВ - откладывания дел на потом.

8. Уделите особое внимание предварительной подготовке к переменам. Объявите заранее, что должно произойти, затем несколько раз предупредите дополнительно по мере приближения к моменту измененного действия.

9. Позволяйте ребенку спасительную отдушину. Позволяйте ребенку выйти на короткое время из комнаты, если ему это необходимо и поможет прийти в себя. Так он научится таким важным вещам, как самоконтроль и саморегуляция.

10. Позаботьтесь о постоянной обратной связи. Она помогает сохранить их на правильном пути, позволяет им знать, чего от них ожидают и достигли ли они поставленных целей, а также сильно поощряет и поддерживает. Отмечайте любые положительные поступки, даже самые малые, и говорите ребенку, что вы думаете.

11. Разбивайте длинные задания на более короткие. Это один из важнейших методов обучения и воспитания детей с СДВГ. Длинные задания зачастую перегружают ребенка, и он отступает перед ними с чувством того, что "я никогда не смогу это сделать". Когда задание разбивают на составные части, которые можно выполнить по отдельности, каждая часть кажется достаточно маленькой, чтобы справиться с ней и выполнить ее. Это позволяет ребенку отложить в сторону ощущение перегрузки и неспособности выполнить задание. Обычно такие дети способны на большее, чем им кажется. Разбивая задание на мелкие части, вы позволяете ребенку доказать это самому себе.

12. Расслабляйтесь. Дурачьтесь. Позволяйте себе шутить, быть оригинальными и экстравагантными. Вносите новизну. Детям с СДВГ нравится новизна. Они реагируют на нее с энтузиазмом. Это помогает сохранить внимание – как детское, так и ваше. Эти дети полны энергии – они любят играть. А больше всего они ненавидят скуку. "Воздействие" на них включает в себя так много скучных вещей: расписания, списки и правила. Покажите им, что все это не говорит о том, что вы скучный человек. Если вы позволите себе иногда немного "подурачиться", это очень поможет.

13. Однако остерегайтесь перевозбуждения. Подобно чайнику на плите, дети с СДВГ могут "перекипеть". Вы должны быть способны вовремя и быстро "притушить огонь". Наилучший способ справиться с беспорядком – это в первую очередь предотвратить его.

14. Следите за успехами и подчеркивайте их, насколько это возможно. Эти дети переживают столько неудач, что им важна любая позитивная реакция. Похвала никогда не будет излишней: дети нуждаются в ней и выигрывают от нее. Им нравится, когда их поощряют. Они жаждут похвалы и растут от нее. Без нее они "вянут" и "сохнут". Одним из наиболее разрушительных аспектов СДВГ является не сам дефицит внимания, а вторичный ущерб, наносимый их самооценке. Поэтому "поливайте" этих детей "от души" поощрением и похвалой.

15. Используйте трюки для улучшения памяти. У них нередко есть проблемы с т.н. "активной памятью" (Мел Левин), которая представляет собой как бы свободное пространство на столе нашей памяти. Любые маленькие трюки, которые вы можете придумать, - намеки, рифмы, коды и т.п. – могут весьма помочь улучшить память.

16. Объявите то, что вы собираетесь сказать. Затем скажите это. И потом повторите то, что сказали. Поскольку для большинства детей с СДВГ наглядный метод лучше звукового, вы можете одновременно записать то, что вы говорите или собираетесь сказать. Такой вид систематизации может весьма помочь и расставит понятия по своим местам.

17. Упрощайте указания. Упрощайте выбор. Чем меньше слов, тем больше шансов, что ребенок поймет. Используйте колоритную речь. Так же, как и цветное кодирование, колоритная речь помогает сохранить внимание.

18. Используйте обратную связь, которая поможет ребенку лучше понять самого себя. Дети с СДВ часто не понимают, что с ними происходит или как они себя ведут. Постарайтесь дать им эту информацию конструктивным путем. Спросите его, например: "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?" Задавайте вопросы, которые побуждают самосозерцание и самопонимание.

19. Ясно объясните, чего ожидаете от ребенка. Ничего не подразумевайте и ничего не предоставляйте случаю.

20. Дети с СДВГ положительно реагируют на вознаграждения и стимулы. Система баллов может быть частью коррекции поведения или системы вознаграждений младших детей. Многие из них – маленькие предприниматели.

21. Постарайтесь осторожно дать точный и ясный совет в социальном плане. Многие дети с СДВГ кажутся равнодушными и эгоистичными, тогда как на самом деле они просто не научены взаимодействию. Это умение не всегда приходит само по себе ко всем детям, но его можно воспитать. Если у ребенка есть трудности в понимании социальных намеков, таких как язык жестов, выражение голоса, выбор времени и т.п., - к примеру, скажите: "Прежде чем ты расскажешь свою историю, попроси сначала послушать историю кого-то другого".

22. Пользуйтесь разными игровыми средствами. Мотивация улучшает СДВГ.

23. Возложите на ребенка ответственность, когда это возможно. Давайте детям возможность придумать самим, как помнить о том, что надо сделать, или позволяйте им скорее попросить вашей помощи, чем вы скажете им, что они в ней нуждаются.

24. Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте. Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.

25. Будьте как дирижер симфонического оркестра. Перед тем, как начать, завладейте вниманием оркестра. Для этого вы можете использовать тишину или легкое постукивание палочкой. Держите ребенка во времени, указывайте на вещи, которые надо сделать, по мере того, как вам нужна его помощь.

26. Повторяйте, повторяйте, повторяйте. При этом не раздражайтесь. Гнев не улучшит их память.

27. Проводите физзарядку. Один из лучших способов воздействия на детей с СДВГ – это физзарядка, желательно энергичная. Физзарядка помогает выплеснуть избыток энергии, сконцентрировать внимание, стимулирует определенные гормоны и химические реакции, что весьма полезно. Кроме всего, это еще и удовольствие. Удостоверьтесь, что физзарядка приносит удовольствие, и тогда ребенок будет делать ее всю свою дальнейшую жизнь.