**Советы родителям**

**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ**

Не следует любого возбужденного ребёнка относить к гиперактивным.

Если ребёнок полон энергии, если она бьёт через край, отчего порой малыш порой становится упрямым и непослушным – это не значит, что он гиперактивен.

Если вы заболтались со своей подругой, а ребёнок начинает злиться, не может устоять на месте, усидеть за столом – это нормально. Утомляют детей и длительные переезды.

У всякого ребёнка случаются минуты гневливости. А сколько детей начинают «разгуливаться» в постели, когда пора спать, или балуются в магазине! То, что ребёнок становится как заводной, давая выход скуке, вовсе не признак гиперактивности.

Шумный ребёнок – баловник или тот, который просыпается ни свет, ни заря, полный сил и энергии – это радость, а не повод для беспокойства.

И, наконец, ребёнок, имеющий мотивированные отклонения в поведении, тоже не относится к разряду гиперактивных.

ПРИЗНАКИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Диагностические критерии синдрома нарушения внимания с гиперактивностью с годами менялись. Симптомы почти всегда появляются до 7 лет, обычно в четыре года. Средний возраст при обращении к врачу – 8-10 лет: в этом возрасте учеба и работа по дому начинают требовать от ребёнка самостоятельности, целеустремлённости и сосредоточенности. Детям более раннего возраста диагноз при первом обращении обычно не ставят, а ждут несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок.

**ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ**: нарушение внимания, гиперактивность, импульсивность. В зависимости от присутствия или отсутствия специфических признаков синдром нарушения внимания с гиперактивностью разделён на три подтипа: дефицит внимания, гипрактивность, смешанный.

Для диагностики синдрома нарушения внимания с гиперактивностью необходимо наличие шести из девяти признаков из нижеупомянутых категорий. Признаки должны присутствовать в течение, по крайней мере, шести месяцев.

A. Дефицит внимания:

1. Снижено избирательное внимание, неспособен надолго сосредоточиться на предмете, деталях предмета, делает небрежные ошибки.

2. Не может сохранять внимание: ребенок не может выполнить задание до конца, несобран при его выполнении.

3. Впечатление, что не слушает, когда к нему обращаются непосредственно.

4. Не выполняет прямые инструкции или не может их закончить.

5. Имеет трудность с организацией своей деятельности, часто переключаются с одного занятия на другое.

6. Избегает или не любит задачи, требующих длительного умственного напряжения.

7. Часто теряет вещи, в которых он нуждается.

8. Легко отвлекается посторонним шумом.

9. Повышенная забывчивость в повседневной деятельности.

B. Гиперактивность и импульсиность:

1. При волнении интесивные движения руками или ногами или поеживаниями на стуле.

2. Должен часто вставать с места.

3. Резкие подъемы с места и чрезмерный бег.

4. Трудность участвовать в тихих действиях досуга.

5. Действует, как будто "заведенный".

6. Выкрики с места и другие шумные выходки во время занятий и т.д..

7. Говорит ответы прежде, чем были закончены вопросы.

8. Неспособностью ждать своей очереди в играх, во время занятий и т.д..

9. Вмешивается в разговор или деятельность других.

C. Смешанный: встречаются признаки нарушения внимания и гиперактивности.

Синдром нарушения внимания с гиперактивностью чаще встречается у мальчиков. Относительная распространенность среди мальчиков и девочек - 4:1. В настоящее время у школьников начальных классов распространенность синдрома принимают равной 3—10%.

Более чем у половины детей, страдавших синдромом нарушения внимания с гиперактивностью в начальных классах, этот синдром сохраняется и в подростковом возрасте. Такие подростки склонны к наркомании, с трудом адаптируются к коллективу. В примерно 60% случаев симптомы переходят и в зрелый возраст.

**Практические рекомендации родителям и учителям**

**гиперактивных детей**

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

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

Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

— проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

— помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;

- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

— не давайте ребенку реактивных 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 спокойно 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.

*Изменение психологического микроклимата в семье:*

— уделяйте ребенку достаточно внимания;

— проводите досуг всей семьей;

" — не допускайте ссор в присутствии ребенка.

Организация режима дня и места для занятий:

— установите твердый распорядок дня для ребенка и для 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;

— по возможности избегайте больших скоплений людей;

— помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

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

*4. 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 своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;

— не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

— постепенно расширяйте круг обязанностей, 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 для него 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 его проблемы 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, просмотр телепередач;

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

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

— удержание в «железных объятиях» (холдинг):

— 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. Общественное осуждение в семье окажет свое воспитательное воздействие.

— Если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь.

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.

Практические рекомендации учителям гиперактивного ребенка.

Школьная программа коррекции гиперактивных детей должна опираться на когнитивную коррекцию, чтобы помочь детям справиться с трудностями в обучении.

Изменение окружения:

— изучите нейропсихологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;

— работу с гиперактивным ребенком стройте индивидуально. Он всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски;

— измените режим урока с включением физкультминуток;

— разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса;

— предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения;

— направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.д.

Создание положительной мотивации на успех:

— введите знаковую систему оценивания;

— чаще хвалите ребенка;

— расписание уроков должно быть постоянным;

— избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ;

— используйте приемы проблемного обучения;

— используйте на уроке элементы игры и соревнования;

— давайте задания в соответствии со способностями ребенка;

— большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя выполнение каждого из них;

— создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;

- научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;

— игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные;

— стройте процесс обучения на положительных эмоциях; "— помните, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его!

Коррекция негативных форм поведения:

— способствуйте элиминации агрессии;

— обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;

— регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

Регулирование ожиданий:

— объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро;

— объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения к гиперактивному ребенку.

Помните, что прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Педагог начальной школы в Канаде провел эксперимент с прикосновением в своем классе, который подтверждает сказанное. Учителя сосредоточились на трех детях, которые нарушали дисциплину в классе и не сдавали своих тетрадей с домашними работами. Пять раз в день учитель как бы случайно встречал этих учащихся и поощрительно касался их плеча, говоря в доброжелательной манере: «Я одобряю тебя». Когда они нарушали правила поведения, учителя игнорировали это, словно не замечая. Во всех случаях на протяжении первых двух недель все учащиеся стали хорошо вести себя и сдавать тетради с домашними работами.

**Помните, что гиперактивность — это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями.**