**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.**