**Пошаговая модель поддержки гиперактивного ребенка.**

Надо помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале урока, а не в конце. Еще хочется отметить, что ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой. В качестве основных методов воспитания гиперактивного ребенка И.П. Брязгунов предлагает поддержку и вознаграждение, так как к негативным методам воздействия (ругань, одергивание и т.д.) эти дети невосприимчивы.

Пошаговая модель поддержки гиперактивного ре­бенка (автор — И. П. Брязгунов) включает следующие этапы:

1. Ежедневно родители ставят перед ребенком конк­ретную цель, которую он должен реализовать. Формули­ровка цели должна быть четкой и лаконичной.
2. Родителям необходимо заранее продумать поощре­ния, которыми будут стимулироваться усилия ребенка по достижению поставленной цели. Они могут быть как моральными, так и материальными.
3. По истечении дня родители вместе с ребенком дол­жны проанализировать его поведение, оценить степень достижения цели.
4. Систематически родители фиксируют изменения в поведении и личности ребенка, описывая их в конкрет­ных проявлениях, и сообщают о его достижениях врачу и/или психологу.
5. В случае достижения ребенком значительных изме­нений он должен обязательно получить обещанное роди­телями вознаграждение.

Эта модель призвана помочь родителям и педагогам в систематизации жизни ребенка, ее рациональной орга­низации, что будет способствовать позитивным измене­ниям в его личности и поведении.

Такая опосредованная психокоррекционная работа (че­рез обучение родителей и педагогов) должна идти парал­лельно с непосредственным психокоррекционным воздей­ствием психолога и ребенка.

Анализ современных подходов к организации психокоррекционного процесса с участием гиперактивных детей позво­ляет сделать вывод о необходимости включения различ­ных форм и методов. Так, наиболее полная схема психо­логической коррекции описана в работах Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной. Обобщенная система работы может вклю­чать следующие аспекты:

1. Физическая реабилитация.
2. Обучение навыкам саморегуляции.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Коррекция негативных эмоций.
5. Развитие дефицитных функций в системе синдрома.

**Физическая реабилитация** должна быть направлена на развитие телесных ощущений, выработку координации движений, их согласованность, развитие умения произвольно расслаблять скелетную и дыхатель­ную мускулатуру. Важно указать на то, что мнение о не­обходимости больших физических нагрузок, якобы сни­мающих возбуждение детей, является ошибочным. Нервная система этих детей устро­ена так, что и эмоциональные, и физические перегрузки способствуют еще большему развитию ненаправленной активности, являющейся симптомом усталости. Поэтому этим детям показаны физические упражнения аэроб­ного характера, способствующие улучшению деятельно­сти сердечнососудистой и дыхательной систем, увеличе­нию выносливости, в отличие от упражнений анаэробно­го типа, увеличивающих силу и объем мышц. Кроме того, таким детям лучше избегать игр с сильно выраженным эмоциональным компонентом. Полезными будут такие виды спорта, как бег трусцой, плавание, лыжи.

**Обучение навыкам саморегуляции** — это одно из са­мых трудных направлений коррекционной работы с ги­перактивными детьми. Проблема состоит в том, что если ребенок, не страдающий, может отвлечься от по­сторонних раздражителей (например, звуков) и сосредо­точиться на каком-нибудь одном занятии, то для гиперактивного ребен­ка раздражителем является буквально все. По­этому он может пытаться делать одновременно несколько дел, прислушиваться к чужому разговору и т. д. В итоге ни одно из дел не будет доведено до конца или будет сделано поверхностно. Отсюда же и постоянное «переска­кивание» с одного занятия на другое, невозможность чем-то увлечься хотя бы на более или менее длительное вре­мя. Здесь же кроется и причина неуклюжести таких де­тей, проявляющаяся в том, что они постоянно что-то роняют, сбивают, сталкиваются и натыкаются на мебель.

Этим и объясняется важность работы, направленной на развитие у этих детей умения сосредотачиваться на своем теле, на ощущениях, вызванных расслаблением. В итоге это целенаправленное обучение детей навыкам релаксации поможет им научиться контролировать свое поведение и действия в целом.

Начинать лучше с внушения того, что расслабление и отдых — это не наказание, а удовольствие. Этому ребенку часто приходится слышать указания взрослых: «Лежи спо­койно!», «Не вертись!», «Успокойся!», выполнение кото­рых требует определенных волевых усилий. А именно с произвольностью и умением прикладывать усилия к до­стижению чего-либо. Задача взрослого на этом этапе — добиться того, чтобы дети почувствовали себя спокойно, ощутили внутренний комфорт и удовлетворение.

Правила проведения таких занятий широко известны:

1. Комната должна быть изолирована от посторонних шумов.
2. В ход занятия не должны вмешиваться посторон­ние случайные люди.
3. Температура в комнате должна быть средней.
4. Дети должны располагаться в комнате так, чтобы не мешать друг другу.
5. Место должно быть удобным, т. е. лучше детей расположить на спортивных матах.

С детьми дошкольного возраста более эффективно ис­пользовать медитативные сказки, которые позволяют в доступной детям форме достичь эффекта релаксации.

**Развитие коммуникативных навыков**  происходит поэтапно. Начинать необходимо с индивиду­альных занятий, в ходе которых ребенок должен научиться взаимодействовать с другим человеком, слышать его, осоз­навать правила поведения. После того как взрослый его сформулирует, ребенку предлагается повторить вслух ска­занное. Наиболее адекватно в этот период использовать игротерапию. В ходе игровых сеансов взрослый имеет возможность смоделировать различные ситуации, в кото­рых ребенок испытывает затруднения. Их проигрывание (может быть, и не без помощи взрослых) поможет найти ему адекватный способ общения, который впоследствии будет перенесен в повседневную жизнь.

Гиперактивных детей часто характеризуют как конф­ликтных, агрессивных. В большинстве случаев причи­ной такого поведения является незнание приемлемых спо­собов выражения своих чувств, одобряемых способов до­стижения желаемого, что, в свою очередь, обусловлено отсутствием навыков самоконтроля.

Далее детей можно включать в подгрупповую работу. Лучше, если это будет группа из 2-3 человек, имеющих различные нарушения поведения. Не рекомен­дуется включать в подгруппу двух гиперактивных детей одновременно, так как работа будет, скорее всего, мало эффективной. На данном этапе необходимо продолжить расширять поведенческий репертуар. Подгрупповая ра­бота поможет детям в ситуации непосредственного обще­ния понять, как то или иное их действие влияет на со­стояние другого. В этом должно помочь ролевое проиг­рывание проблемных ситуаций и их обсуждение.

Развитие коммуникативных навыков теснейшим обра­зом связано с обучением навыкам саморегуляции и кор­рекции негативных эмоций. По существу, такое деление направлений работы очень условно, так как одно невоз­можно без другого. Работа в каждом из направлений дол­жна вестись параллельно на фоне физической реабилита­ции после медикаментозного лечения в случае необходи­мости. Так, например, невозможно развивать навыки кон­структивного общения без коррекции агрессивности и кон­фликтности. В рамках этого направления необходимо научить детей владеть собой, своими чувствами. С дру­гой стороны, необходимо предоставить детям воз­можность отреагировать накопившиеся переживания, свя­занные с ограничениями и запретами. Это позволит ре­бенку переориентироваться с чувства постоянной неудов­летворенности собой (часто насаждаемой ему окружаю­щими) на позитивное самовосприятие и построение эф­фективного взаимодействия с миром.

В этом направлении можно использовать элементы пескотерапии, позволяющей в свободной форме выразить свои негативные чувства к окружающим.

Кроме того, можно использовать такие игры, как дет­ский дартс с мячиком на липучке, «щит гнева», подуш­ку-Бобо. Все они помогают снять агрессивность посред­ством ее активного выражения в действии (что запреща­ется ребенку в повседневной жизни).

Развитие дёфицитарных функций в системе синдрома имеет своей целью компенсацию нарушенных функций внимания, произвольности, самоконтроля двигательной активности и поведения. Е. К. Лютова и Г. Б. Монина рекомендуют основываться на четкой поэтапности. На­пример, если начинать с развития устойчивости внима­ния, умения произвольно его переключать, то перехо­дить к развитию другого качества следует только после достижения устойчивого положительного эффекта. Затем можно упражнять ребенка в параллельном развитии сра­зу двух функций, например умения концентрировать внимание и навыков волевой регуляции своего поведе­ния. В книге Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной представ­лен комплекс таких игр. Например, игра «Археология» развивает мышечный контроль. Игровая задача ребенка — аккуратно раскопать свою руку, опущенную в песок или крупу. Игра «Пожалуйста» направлена на преодоле­ние двигательного автоматизма и развитие умения пере­ключать внимание с одного вида деятельности на другой. Она носит групповой характер. Ее содержание состоит в том, что ведущий предлагает стоящим в кругу детям по­вторять за ним движения, но не любые, а только те, которые будут сопровождаться словом «пожалуйста».

А. Л. Сиротюк предлагает программу нейропсихологической коррекции гиперактивных детей. Автор разработала комплексное решение данной проблемы. В программу включен целый ряд упражнений, развивающих нарушен­ные функции:

* дыхательные упражнения;
* упражнения для языка и мышц челюсти;
* растяжки;
* глазодвигательные упражнения;
* перекрестные телесные упражнения;
* телесные упражнения и т. д.

Автор выделяет несколько условий, следование кото­рым при организации групповых занятий с детьми будет способствовать формированию произвольности:

* четко повторяющаяся структура занятий и неиз­менное расположение предметов в комнате, в которой они проводятся;
* четкое соблюдение правил, ритуалов и регламента, неукоснительное следование им;
* поочередное назначение лидером каждого ребенка, что способствует повышению его авторитета, а следова­тельно, необходимости произвольной регуляции своего поведения и контроля над происходящим вокруг.

Предлагаемые рекомендации по оказанию генеративным детям психологической помощи носят общий характер, обо­значают необходимые направления, способы и приемы. В каждом конкретном случае они должны быть система­тизированы специалистом для оказания помощи ребенку и родителям.