**Гиперактивный ребенок. СДВГ: общие вопросы.**

**(синдром гиперактивности и дефицита внимания)**

**Консультация для родителей.**

Часто родители сталкиваются с тем, что их ребенку очень трудно усидеть на одном месте, он много двигается, суетится, вертится, очень громко говорит, часто мешает другим детям и взрослым. Такому ребенку очень трудно сосредоточиться на чем-то одном, он легко отвлекается, быстро переключается от одной деятельности к другой, не доводя дело до конца; задает большое количество вопросов и не дожидается на них ответов; иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях. Ребенок с такими признаками поведения, скорее всего, относится к категории **гиперактивных** детей.

Какие же рекомендации можно дать родителям гиперактивного ребенка и тем самым помочь им в процессе его воспитания?

- Определите для ребенка рамки поведения: что можно и что нельзя, причем вы должны четко знать, что ваш ребенок понимает и принимает эти правила. Важно, чтобы и вы были последовательны, и если сегодня нельзя залезать на забор и прыгать с него, то и завтра тоже нельзя, а также послезавтра и после послезавтра.

- Четко требуйте выполнения правил касающихся безопасности и здоровья ребенка. Правил не должно быть много, иначе гиперактивный ребенок просто не сможет их запомнить.

- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Как это ни банально звучит, но прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Их нельзя отстранять от требований, которым подчиняются другие дети.

- Очень важно, чтобы у ребенка были домашние обязанности наравне с другими членами семьи, например, приведение в порядок постели после сна или уборка в своей комнате и т. д. Особенно важно, чтобы папа или мама не выполняли эти обязанности за ребенка.

- Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

- Оберегайте ребенка от эмоционального переутомления. Если он только что целый час играл с ребятами на улице, не надо ему, придя домой, смотреть мультфильм про человека- паука, а в довершении вечера приглашать друзей к себе домой и играть в индейцев.

- Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и других местах, где находится много людей, оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

- Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию, ему важно ощущать себя умелым.

- Чаще обнимайте своего ребенка. Помните, что для душевного благополучия каждый день ребенку требуется минимум четыре объятия.

- А вечером для гиперактивного ребенка очень полезен расслабляющий массаж и сказка на ночь.

**Синдром гиперактивности и дефицита внимания** — это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а проблема, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: педагогической, психологической и медицинской. Успешная работа возможна при условии, если она проводится вовремя. Объективная диагностика ребенка проводится в возрасте 5—7 лет. Признаки гиперактивности как повышенной двигательной активности исчезают по мере взросления ребенка, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются и во взрослой жизни.

**Распознать гиперактивность как двигательную подвижность можно по следующим проявлениям:**

- Наблюдаются беспокойные движения кистей и стоп; ребенок крутится и вертится, сидя на стуле.

- Часто встает со своего места в ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

- Обычно не может сидеть тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо.

- Проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.

- Часто находится в постоянном движении и ведет себя так, как будто к нему прикрепили мотор. Импульсивность можно распознать по следующим проявлениям:

- Не умеет подчиняться правилам.

- Часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не дослушав их до конца.

- Обычно с трудом дожидается своей очереди в игре, на занятиях,

- Не может отложить получение вознаграждения,

- Нередко мешает другим, пристает к окружающим,

- Болтлив не в меру, вмешивается в беседы других.

- Требует к себе внимания.

- Горячится, во время разговора часто повышает голос.

- Часто меняется настроение.

**Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка**

1. Необходимо изменить поведение взрослого и его отношение к ребенку:

1) Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании: если сказали, обязаны это выполнить.

2) Помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными.

3) Избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку.

4) Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте одного в комнате (но не в темной)).

5) Автоматически, одними и теми же словами повторяйте многократно свою просьбу (нейтральным тоном).

6) Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок.

7) Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию, а еще лучше — покажите, как надо сделать.

8) Не требуйте, чтобы ребенок был одновременно внимательным, аккуратным и усидчивым.

9) Говорите конкретно, по делу (не более десяти слов), сдержанно и спокойно.

10) Избегайте повторения слов «нет», «нельзя».

11) Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: чаще хвалите ребенка, касаясь его, обнимая и т. д.

**Поощрений должно быть больше, чем наказаний**. Например:

- положительное подкрепление того, что ребенок уже умеет, с помощью жеста, улыбки и т. д.;

- приятное событие, сюрприз в выходной день;

- предоставление возможности заняться любимыми развлечениями.

Помните, что порицания действуют на таких детей сильнее, чем на других, поэтому:

- Не прибегайте к физическому наказанию! Если же в нем есть необходимость, то для сверхактивного ребенка простое прекращение его бурной деятельности и принудительное нахождение в определенном месте — уже наказание.

- Можно в качестве наказания запретить телефонные разговоры, просмотр телепередач и т. д.

- Можно использовать прием «выключенного времени» (изоляция, «домашний арест» и т. д.).

- Если ребенок осознал поступок, то с ним необходимо провести беседу, чтобы он усвоил, почему был наказан, и запомнил, что такое поведение не поощряется.

2. Очень важен психологический микроклимат в семье.

1) Проводите досуг вместе всей семьей.

2) Устраните влияние «всепрощающих» взрослых; требования всех членов семьи не должны быть противоречивыми.

3) Избегайте двух крайностей: с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с другой — постановки непосильных, часто невыполнимых задач.

4) Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

5) Поддержка, доброе, спокойное отношение — основа достижений ребенка.

3. Следите за выполнением режима дня. Организуйте место для занятий без посторонних отвлекающих предметов.

1) Заранее договаривайтесь с ребенком о временных рамках для игр и другой деятельности, а об истечении отведенного времени пусть ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессивности.

2) Не позволяйте ребенку приниматься за другое дело, пока не доделает первое.

3) Выработайте и расположите в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе или дома и обсудите систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение. Просите ребенка вслух проговаривать эти правила.

4) Оградите ребенка от длительных занятий за компьютером и просмотра телевизионных программ, особенно агрессивного содержания.

5) Для ребенка полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег.

6) Нежелательны для гиперактивных детей занятия различными видами силовой борьбы, бокса.

**Материал подготовила учитель английского языка Жукова Л.Ю,**

Данные взяты из книги «О психологии воспитания детей», авторы – Глушанкова О.А, Дубовец Ж.В, Медведская С.Ф.