**Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.**

Ребенку специалисты поставили диагноз: синдром дефицита внимания и гипероктивности. Что это такое, откуда взялось и как с этим жить?

Российские и западные психиатры и психологи считают, что около 20% детей в начальной школе подподают под данный диагноз, причем 90% из них составляют мальчики.Это состояние относится к так называемым ММД – минимальным мозговым дисфункциям, причиной которых являются незначительные нарушения в ЦНС из-за патологии беременности, микротравм во время родов, гипоксии плода, инфекции и интоксикации в первые годы жизни, генетическая предрасположенность.

Родители видят эту проблему сами, о ней говорят воспитатели в детском саду, учителя в школе: ребенок не сидит на месте, его внимание рассеяно, он не управляем, не умеет общаться со сверстниками и играть с ними. Истерики переходят в агрессивность в поведении, быстро утомляется, имеет неспокойный сон, плохой аппетит, импульсивен, неловок, часто падает и ушибается. Развитие речи задерживается, на занятиях отвлекается, сам и отвлекает других. Любая деятельность ему быстро надоедает, отстает во многих видах деятельности от сверстников.

Ключевой признак гиперактивности - неспособность сосредоточивать внимания в течении достаточно долгого времени и чересчур импульсивное поведение. Пики проявления синдрома совпадают с пиками психоречевого развития: 1-2,3 года, 6-7 лет.

Это дети не «лентяи», и не « плохо воспитаны», они просто другие. Им трудно учиться, У них часто неправильная речь, в школе плохой почерк, трудности со счетом и чтением. Они отстают в развитии от других, так как невнимательны, не могут на чем- то одном сосредоточиться. Они не умеют дружить с одногодками, а те, в свою очередь, не хотят играть с ними, поэтому приходится дружить с малышами.

Родители измучены такими детьми, а воспитателям и учителям подобный ребенок в группе – «головная боль». Как же помочь родителям и педагогам, а самое главное – маленькому человеку, которому на самом деле труднее всех?

Помочь детям с СДВГ нужно и можно, но помощь должна быть комплексной: во - первых, конечно, правильное воспитание в семье, затем помощь в детском коллективе, во- вторых, помощь психолога, логопеда- дефектолога. Но начинать надо с наблюдения у врача психоневролога и если он настоятельно рекомендует, применять медикаментозное лечение.

Процесс улучшения состояния ребенка занимает длительное время. Каждый ребенок требует индивидуального подхода специалистов. Необходима система, которая поддержит ребенка и будет способствовать продвижению общих целей как родителей, так и педагогов. Эта система может состоять в выполнении следующих рекомендаций.

*Рекомендации родителям*

Необходимо стремиться к тому, чтобы ваше отношение к ребенку изменилось в сторону лучшего его понимания.

В воспитании ребенка с гиперактивностью нужно избегать крайностей: проявление чрезмерной жалости и вседозволенности, и постановкой перед ними завышенных требований, которые он не в силе выполнять, - с другой, в сочетании с излишней обязательностью и жестокостью наказания.

Частое изменение указаний и колебания в настроении родителей оказывает на ребенка с СДВГ глубокое негативное воздействие.

Совместно с ребенком в позитивной форме создать « Правила» о том, что можно делать и нужно, а чего нельзя. Ребенок должен знать, какого поведения от него ожидают.

У таких детей слабое место - планирование своих действий, их последствия, реакции окружающих. Поэтому особенно важно поддерживать дома четкий распорядок дня: время приема пищи, выполнение домашних обязанностей и заданий и др. Нужно приучать ребенка к последовательности, целеустремленности, пониманию необходимости.

Вместе с ребенком вести календарь погоды и просить его ежедневно делать в нем отметки

Научить определять время и по часам планировать свои действия.

В своих отношениях с ребенком придерживаться «позитивной модели»: Хвалить всегда, когда он этого заслуживает, поддерживать успехи.

Каждое задание или деятельность должны заканчиваться на положительном подкреплении, что помогает повысить уверенность ребенка в собственных силах.

Избегать повторения слов «нельзя», «нет», достаточно сказать один раз.

Говорить всегда сдержанно, спокойно, мягко

Давать только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы ребенок мог его завершить. Если малыш переутомился, переключить него внимание на другую деятельность, затем вернуться к исходной.

Во время игр, общения ограничивать ребенка лишь одним или несколькими партнерами, избегать шумных друзей.

Не переутомлять малыша, поскольку переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастания гиперактивности.

Для расходования избыточной энергии полезна ежедневная физическая нагрузка на свежем воздухе - длительные прогулки, спортивные игры и бег.

*Рекомендации педагогам*

Посадить ребенка лучше в центре перед педагогом и доской.

Предоставить возможность быстро общаться за помощью к преподавателю в случаях затруднения.

Задания на занятиях иллюстрировать яркой наглядностью, писать на доске

Если ребенок теряет внимание, быстро дать ему выполнять конкретное задание.

Предусматривать возможность двигательной разрядки в течении дня ( игры на свежем воздухе, занятия спортом)

Если эти рекомендации невозможно выполнять в детском коллективе, нужно перевести ребенка в группу, в которой не более 10 человек, в крайнем случае на домашнее обучение.