**Если ваш ребенок «егоза»**

1. **Понятие гиперактивность. Признаки и причины гиперактивности.**

Как правило, таких детишек называют “моторчиками”, “с вечным двигателем” или “как на шарнирах”, ведь они постоянно в движении. Они не могут спокойно сидеть, постоянно прыгают, бегают, их руки без конца что-то трогают, бросают, ломают. Такие дети весьма любопытны, но их любопытство - явление сиюминутное, поэтому, как правило, редко улавливают суть.

Любознательность гиперактивным детям не свойственна, они совершенно не задают вопросов “зачем”, “почему”. Даже если и задают, то ответ выслушать забывают.

Невзирая на постоянное движение, в котором ребенок находится, у него имеются некоторые нарушения координации: неуклюж, неловок в движении, постоянно роняет предметы, часто падает, ломает игрушки. Тело гиперактивных малышей постоянно в царапинах, ссадинах, синяках и шишках, но выводов из этого они не делают и вновь набивают шишки.

Характерными чертами в поведении являются рассеянность, негативизм, неусидчивость, невнимательность, частые смены в настроении, упрямство, вспыльчивость и агрессивность. Такие дети часто оказываются в центре разворачивающихся событий, так как они самые шумные.

Гиперактивный ребенок не понимает задания, с трудом усваивает какие-либо новые навыки. Довольно часто самооценка   гиперактивных  детей занижена. Ребенок не умеет расслабляться в течение дня, успокаивается лишь во время сна.

Зачастую днем такой ребенок не спит даже в младенческом возрасте, ночной же сон у него весьма беспокойный. Такие дети привлекают к себе внимание, находясь в общественных местах, поскольку все время что-то трогают, хватают, не слушают своих родителей.

**Причины гиперактивности.**

Существует множество мнений по причинам проявления у детей гиперактивности. Наиболее распространенные из них:

* генетическая предрасположенность (наследственность);
* биологические (родовые травмы, органические повреждения мозга малыша во время беременности);
* социально-психологические (алкоголизм родителей, микроклимат в семье, условия проживания, неправильная линия воспитания).

Гиперактивность ребенка проявляется еще в дошкольном возрасте. Дома гиперактивных детей постоянно сравнивают с их старшими братьями, сверстниками, у которых хорошая успеваемость и образцовое поведение, от чего те очень страдают.

Родителей зачастую раздражает их недисциплинированность, навязчивость, беспокойность, эмоциональная неустойчивость, неаккуратность. Гиперактивные дети не могут подходить к выполнению различных поручений с должной ответственностью, помогать своим родителям.

При этом наказания и замечания не дают должных результатов. Со временем сложившаяся ситуация лишь ухудшается, особенно когда ребенок идет в школу. В освоении школьной программы сразу же возникают трудности, отсюда развивается неуверенность в себе, разногласия во взаимоотношениях со сверстниками и учителями, а также усиливаются нарушения в поведении ребенка. Часто именно в школе у ребенка обнаруживаются проблемы со вниманием.

Несмотря на выше перечисленное,   гиперактивные  дети интеллектуально развиты, о чем говорят результаты многочисленных тестирований, но им необычайно сложно сосредоточиться, организовать собственную работу.

Гиперактивным детям весьма свойственна импульсивность, ребенок постоянно что-то делает, не подумав, отвечает на задаваемые вопросы невпопад, перебивает окружающих. Во время игр со сверстниками не следует правилам, из-за чего с участниками возникают конфликтные ситуации.

Гипеактивный ребенок с нарушением внимания не может довести выполнение задания до конца, он несобран, не может сосредоточиться на неоднократно повторяющейся деятельности, не приносящей сиюминутного удовлетворения, часто переключается с одного занятия на другое.

Гиперактивность значительно уменьшается или вовсе исчезает к подростковому возрасту, но импульсивность и нарушения функции внимания, как правило, сохраняются до взрослого возраста.

**Признаки гиперактивности.**

Диагностические критерии синдрома нарушения внимания с гиперактивностью с годами менялись. Симптомы почти всегда появляются до 7 лет, обычно в четыре года.

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. Примерно 60% случаев симптомы переходят и в зрелый возраст.

1. **Практические рекомендации родителям** **гиперактивных детей**

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.

**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 10-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.

Что делать в сложной ситуации?

 1. Научиться не придавать «поступку» чрезмерного значения, сохранять спокойствие (не путать с показным спокойствием, кода взрослый всем своим видом дает понять: «давай, давай, мне это безразлично, это твои проблемы»). Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребенка, не замечать его поступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы жесткие требования (в пределах возможностей ребенка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения взрослых. Нужны требовательность плюс спокойствие и доброжелательность. Ребенок должен осознать, что требование – это не прихоть взрослого, а отказ – это не демонстрация враждебности, не наказание за поступок или просто ваше невнимание к просьбе.

2. Никогда не наказывать, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.

3. Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребенка. Тактика «ты плохо себя ведешь – ты плохой» прочна, она закрывает ребенку выход из ситуации, снижает самооценку, создает ситуацию страха. Видимо, поэтому непослушные дети так часто спрашивают родителей: «Ты меня любишь?»

4. Обязательно объяснить ребенку, в чем проступок и почему так себя вести нельзя. Однако, если мама чуть что срывается на крик, а папа всегда готов шлепнуть, вряд ли можно объяснить ребенку, что кричать и драться нехорошо.

5. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребенок может не осознавая этого, ответить тем же. Не стоит удивляться в этих случаях детскому «ненавижу» или «я тебя тоже не люблю», «ты злая».

6. Не стоит ставить в пример непослушному ребенку хороших братьев и сестер, сверстников, укоряя «есть же нормальные дети, которые не изводят своих родителей». Родители, которые легко выходят из себя, не умеют держать себя в руках, а значит, не умеют себя вести, – это не очень хороший пример для детей.

Жестокое обращение как вариант отрицательного реагирования или негативного подстегивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.

**Рекомендации для родителей гиперактивного ребенка.**

  Необходимо изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

· Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.

· Стройте взаимоотношения с ребенком на доверии и взаимопонимании.

· Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил.

· Не давайте  ему категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя».

· Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного).

· Повторяйте свою просьбу 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.

Необходимо изменение микроклимата в семье:

· Уделяйте ребенку достаточно внимания.

· Проводите досуг всей семьей.

· Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

Необходима организация режима дня и места для занятий:

· Установите четкий распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.

· Чаще показывайте ребенку, как выполнить задание, не отвлекаясь.

· Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий.

· Оградите  ребенка от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.

· Избегайте по возможности больших скоплений людей.

· Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

**Необходима специальная поведенческая программа:**

· Придумайте гибкую систему вознаграждений (за хорошо выполненное задание) и наказаний (за плохое поведение), используя знаковые обозначения или дневник самоконтроля.

· Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.

· Чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребенок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям.

· Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ.

· Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком.

· Не давайте ребенку поручений, не соответствующих уровню его развития, возрасту и способностям.

· Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время

· Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, т. к. это самый трудный этап.

· Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.

· Объясните ребёнку его проблемы и научите с ними справляться.

· Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

– лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

– запрет на приятную деятельность;

– прием «выключенного времени» (скамья штрафников);

– внеочередное дежурство по кухне и т. п.

· Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желательного поведения и игнорирование нежелательного).

· Помните, что   синдром дефицита внимания с гиперактивностью – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции (медико-психолого-педагогической). Успешная реабилитация возможна, если она проводится в возрасте 5–10 лет.

**Как помочь гиперактивному ребенку.**

 · В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении домашнего задания желательно, чтобы не было окриков, приказания, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона также, не было, т. к. ребёнок чувствителен и восприимчив к вам, эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших действий.

· Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).

· Следует избегать большого количества кружков, секций, т. к. завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости, капризам и отказам от учёбы вовсе.

· Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательна «обратная связь» от взрослого, иначе, при вседозволенности, ребёнок начинает манипулировать взрослыми.

· Т. к. ребёнку часто делают замечания и в школе, и дома, страдает его самооценка, поэтому надо чаще хвалить ребенка за успехи и достижения, даже самые незначительные. Но похвала неискренняя, незаслуженная недопустима, ребёнок может перестать доверять вам. Хвалить за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность лучше не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

· Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, т. к. в противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас.

· Большие задания лучше давать частями (вторую часть только после того, как он выполнит первую). Также не нужно давать несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.

· Запретов не должно быть слишком много, они должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать, что будет или какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций следует быть последовательными, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.

· Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребенок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку лучше говорить спокойно и сдержанно.  Вместо «нет» дайте возможность выбора другого занятия.

· За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребёнка об этом. Можно завести будильник или таймер для напоминания о прекращении деятельности. Если ребёнок выполняет условия, он заслуживает вознаграждения. Здесь уместно использовать систему поощрения и наказания.

· Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

· С целью предупреждения перевозбуждения следует ограничить пребывание ребёнка в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.

· Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовление уроков, прогулки, сна.

· Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, т. к. это способствует эмоциональному возбуждению.

· Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлективного спорта.

**Рекомендации для  педагогов, обучающих детей  
с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.**

 1. Ознакомьтесь с информацией о природе и проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности этих проявлений во время пребывания ребенка в  дошкольном учреждении.

2. Вместе с ребенком и его родителями обратитесь за помощью к  психологу.

3. Для улучшения организации учебной деятельности ребенка используйте простые средства – планы занятий в виде пиктограмм, списки, графики, часы со звонком.

4. Используйте поощрения.

5. Обеспечьте для ученика с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью возможность быстрого обращения за помощью. Выполняя задание, гиперактивные дети часто не понимают, что и как они делают. Не ждите, пока деятельность ребёнка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу.

6. При каждом подходящем случае давайте ребёнку возможность принимать на себя ответственность. Например, ребёнок должен убрать за собой посуду после еды. Если он этого не сделал, то пусть продолжит убирать со стола, пока его  сверстники играют.

7. Придерживаетесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребёнка. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью более других нуждаются в похвале.

8. Обеспечивайте для ребёнка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью индивидуальные условия, которые помогают ему быть более организованным. Например, через 20-минутные интервалы на занятии разрешайте ему вставать и ходить  по группе. Некоторые гиперактивные дети лучше концентрируют внимание, одевая наушники. Используйте всё, что помогает (если это приемлемо и не опасно).

9. Всегда помните: необходимо договариваться, а не стараться сломить.

**Памятка педагогу.**

 · Помните, что прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Поощрительно прикасаясь к ребенку и сопровождая это доброжелательными словами можно добиться от ребенка положительных результатов. Старайтесь игнорировать его нежелательное поведение.

· 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.

· Помните, что проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Ребенок, имеющий нейрофизиологические проблемы, не сможет справиться с ними самостоятельно.

· Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, окриков, замечаний, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а скорее ухудшат его.

· Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.

**Игры для гиперактивных детей.**

**«Слушай хлопки».** Дети передвигаются в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста», если два раза – позу «лягушки». На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**«Давайте поздороваемся».** По сигналу ведущего дети хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинкам. Для полноты тактильных ощущений можно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

**«Будь внимателен».** Дети свободно маршируют под музыку. В ходе игры ведущий дает команды, дети реализуют движение в соответствии с командой: «зайчики» – прыжки с имитацией движений зайца; «лошадки» – удары ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом; «раки» – дети пятятся, как раки; «птицы» – дети  имитируют полет птицы; «аист»– стоять на одной ноге; «лягушка» – присесть и скакать вприсядку; «собачки» – согнуть руки (собака служит) и лаять; «курочки» – дети ходят, «ищут зерна», произносят «ко-ко-ко!»; «коровки» – дети встают на руки и ноги и произносят «му-у-у!».

**«Запрещенное движение».** Взрослый показывает движения, которые ребенок повторяет. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять.

**«Четыре стихии».** По команде ведущего ребенок, сидя на стуле, выполняет определенное движение руками: «земля» – опустить руки вниз; «вода» – вытянуть руки вперед; «воздух» – поднять руки вверх; «огонь» – вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

«**Пожалуйста».** Ведущий показывает движения, а ребенок выполняет их только в том случае, если ведущий произносит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными. Вместо слова «пожалуйста» можно добавлять и другие, например «Король сказал», «Командир приказал».

**«"Да"  и "Нет"  не говори».**  Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов: «да», «нет», «черный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни или др.)

**«Говори!»** Сказать детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Игра проводится как индивидуально, так и с подгруппой детей.

**«Кричалки, шепталки, молчалки».** Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – означает, что можно тихо передвигаться и шептать; на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следуует «молчалкой».

**«Клубочек».** Расшалившемуся ребенка можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

**«Разговор с руками».** Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэты ладоней. Затем предложить оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять игру с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Что не любите?», «Какие вы?» Если ребенок не подключается к разговору, продолжите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2–3 дней (сегодняшнего вечера или более короткого промежутка времени) они постараются  делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные ручки и их хозяина.

Игры с песком просто необходимы для гиперактивных детей, они успокаивают ребенка. Организовать их можно и дома. Песок можно заменить крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

**«Археология».** Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

**«Послушай тишину**».  По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу или по желанию рассказывают, какие звуки они услышали.

**«Колпак мой треугольный».**Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если колпак не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (2 хлопка ладошкой по голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

**«Найди отличие».** Ребенок рисует картинку и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

**«Час тишины и час "можно".** Договоритесь с ребенком о том, что, когда он устанет или займется важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресует ребенку.

**«Волшебный ковер».** (Целесообразно применять с гиперактивными детьми до трех раз в день в специально отведенное время.) Родители расстилают маленький коврик, усаживаются на нем вместе с ребенком и читают ему книжку, которую ребенок выбирает сам. Упражнение занимает от 5 до 15 минут, в зависимости от возраста ребенка. Ребенок самостоятельно или с участием взрослых может, сидя на коврике, играть в «Пазлы», но это занятие лучше не ограничивать во времени – его продолжительность должна определяться составлением картинки. Выступая в роли «волшебного», коврик превращается для ребенка в место, где он может «спрятаться». Благодаря ему можно «перемещаться» в новые миры и страны, тогда коврик оказывается для ребенка «средством передвижения», «комнатой», «необитаемым островом», «замком» и т. д. «Поездки» и иные виды игр не должны быть связаны с наказанием и всегда должны вызывать у ребенка положительные ассоциации. Если ребенок «едет» со взрослым, никто из них не должен уходить с коврика раньше времени или до тех пор, пока задача не будет решена.

**Список использованной литературы.**

1. Альтхерр П. Гиперактивные дети: коррекция психомоторного развития: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2011.
2. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду: пособие. М.: Книголюб, 2008.
3. Депутат И.С. Интеллектуальное развитие детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью: монография. Архангельск: ИПЦ САФУ, 2011.
4. Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей: гиперактивные, агрессивные, тревожные и аутичные дети: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Творческий центр "Сфера", 2010.
5. Токарь О.В. Психолого-педагогическое сопровождение гиперактивных дошкольников: учеб.-метод. пособие. М.: Флинта, 2009.
6. <http://www.chelpsy.ru/articles/giperaktivnyi-rebenok>