**Общие рекомендации**

**педагогам и родителям ребёнка с гиперактивностью**

В первую очередь необходимо уделить внимание той обстановке, которая окружает ребёнка дома и в школе. Родителям стоит задуматься об изменении собственного поведения и характера. Нужно глубоко, душой понять состояние, в котором находится маленький человек. И только тогда реально подобрать верный тон, не сорваться на крик или не впасть в безудержное сюсюканье. Правила поведения с ребёнком мы, конечно, здесь назовем, но следовать им формально, без внутреннего убеждения и настоя – практически бесполезно. А потому, уважаемые мамы, папы, бабушки, дедушки, педагоги, - начните с себя. Вырабатывайте в себе мудрость, доброту, терпение, разумную строгость и, как сказано в Священном Писании: «Да не смущается сердце ваше».

 Что же следует делать конкретно? В первую очередь, запомнить, что у детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться.

 Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребёнком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать всё, что им захочется. Попытайтесь объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается – постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребёнка и не унижайте его. Старайтесь по возможности сдерживать бурные проявления, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребёнка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они не были.

 Очень важен и физический контакт с ребёнком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – в динамике это даёт выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

 Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребёнка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребёнок не должен видеть её, а тем более быть её участником. Родителям следует как можно больше времени проводить с ребёнком, играть с ним, выезжать за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет великая, и не только для ребёнка, но и для вас, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

 Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть для занятий, игр, уединения, то есть собственную «территорию». В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребёнок сам не в состоянии сделать так, чтобы его ничего не отвлекало.

 Организация всей жизни должна действовать на ребёнка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Изо дня в день время приёма пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жёстко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

 Если даете ребёнку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Не следует также перегружать внимание ребёнка, то есть на определённый отрезок времени поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить. Например: «С 8:30 до 9:00, Игорь, ты должен убирать свою постель». Некоторые психологи советуют использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала обговорите задание, а уже дальше подключайте технику. Это, считают специалисты, будет способствовать снижению агрессии.

 За любой вид деятельности, требующий от ребёнка концентрации внимания (чтение, выполнение заданий, раскрашивание, уборка дома и т.п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово… Вообще, на похвалу скупиться не стоит. Что, впрочем, подходит для любого ребёнка. Ждите только хорошего от своих детей, радуйтесь их успехам. Примером поощрения может служить следующее: разрешить ребёнку посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени (только не увлекайтесь, это может быть лишь разовая поблажка), угостите специальным десертом, дайте возможность поучаствовать в играх вместе со взрослыми (лото, шахматы), позвольте лишний раз сходить на прогулку или купите ту вещь, о которой он давно мечтает.

 Если ребёнок в течение недели ведёт себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть поездка с вами за город, экскурсия в зоопарк, в театр и др.

При совсем неудовлетворительном поведении следует, конечно, наказать – несильно, но чтобы запомнил, а главное – сразу же. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий».

 Гиперактивный ребёнок не переносит большого скопления людей. Поэтому ему полезно играть с одним партнёром, в гости ходить редко, как и в крупные торговые центры, на рынки, в кафе и т.д. Всё это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

 А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег, очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребёнок не устал. Вообще надо следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, та как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Весьма нелегко, но тоже очень важно научить ребёнка «остывать» и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого можете воспользоваться следующими приёмами. Когда в очередной раз мимо будет пробегать ваш торопливый отпрыск, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обимите за плечи, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попросите сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимая игрушка или что стоит на столе. Затем можете спрятать какой-нибудь предмет и через некоторое время спросить, что исчезло, а что осталось.

 Специалистами разработана система своеобразной «скорой помощи» при воспитании ребёнка с гиперактивностью. Вот главные её постулаты:

* Отвлечь ребёнка от капризов;
* Поддерживать дома четкий распорядок дня;
* Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность);
* Задать неожиданный вопрос;
* Отреагировать неожиданным для ребёнка образом (пошутить, повторить действия ребёнка);
* Не запрещать действие ребёнка в категорической форме;
* Не приказывать, а просить (но не заискивать!);
* Выслушать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас);
* Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
* Сфотографировать ребёнка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
* Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);
* Не настаивать на том, чтобы ребёнок во что бы то ни стало принёс извинения;
* Не читать нотаций (ребёнок их не слышит!).

Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребёнка, как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать, как учится и т.д.

Поскольку наибольшие сложности дети с СДВГ испытывают в школе, учитель должен иметь всю информацию о здоровье детей, понимать, как ведут себя дети при таком заболевании, знать, что они часто отвлекаются, плохо поддаются общей организации и т.д., а значит, требуют особого, индивидуального подхода. Такой ребёнок должен постоянно находится под контролем учителя, то есть сидеть в центре класса, напротив доски. И в случаях любых затруднений иметь возможность сразу же обратиться за помощью к учителю.

Занятия для него должны строиться по чётко распланированному порядку. При этом гиперактивному ребёнку рекомендуется пользоваться дневником или календарём. Задания, предлагаемые на уроках, учителю следует писать на доске. На определённый отрезок времени даётся лишь одно задание, а если предстоит выполнить большое задание, то оно разбивается на части, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, своевременно вносит коррективы.

Гиперактивный ребёнок физически не может длительное время внимательно слушать учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребёнок какое-то время будет «вести себя хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании. В другой раз, в подходящей ситуации, можно тренировать навык усидчивости и поощрять ребёнка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания.

Если у ребёнка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять её. Лучше дать возможность выплеснуть энергию, разрешить побегать, поиграть во дворе или спортивном зале. Или другое: в процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребёнку очень трудно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребёнка чувство успеха (а как следствие – повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

Школьные программы, по которым учатся наши дети, усложняются год от года. Растёт нагрузка на детей, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 45 минут урока ученикам приходится сменить род деятельности 8-10 раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель. Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребёнком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Учитель на уроке за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить: «Осталось три минуты».

Вообще, индивидуальный подход, который так необходим этим детям, - дело довольно сложное и требует от педагогов больших усилий, гибкости, терпения. Случается, перепробуют учителя, казалось бы, сто вариантов, а ребёнок по-прежнему остаётся «трудным». Значит надо искать сто первый вариант!