**Гиперактивный ребенок**



«Активный» - от латинского «activus» - деятельный, действенный. «Гипер» - от греческого «Hyper»- сверх меры, указывает на превышение нормы. «Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью и гиперактивностью».

Первые проявления гиперактивности можно наблюдать в возрасте до 7 лет. Пики проявления данного синдрома совпадают с пиками психоречевого развития. В 1-2 года, 3года, и 6-7 лет.

Выделяют следующие основные блоки проявления гиперактивности: дефицит внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность, повышенная возбудимость. Ребенок растет, активность его не знает удержу, он находиться в постоянном, лихорадочном движении, что имеет мало общего с нормальной исследовательской активностью. Новый объект он не исследует, а бегло осматривает и переключается на следующий, ребенку быстро надоедает какая-либо деятельность. Такая повышенная активность способствует проявлению трудностей в учебе и трудностей принятия любви окружающих, а проблемы восприятия проявляются в неадекватном восприятии окружающей среды (букв, слов и.т.д.) и родительской любви.

Многие дети с диагнозом «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ) имеют нарушения в развитии речи и трудности в формировании навыков чтения, письма и счета. Включение в обучение игровых ситуаций – способ стимуляции ребенка к более успешному освоению знаний.

К подростковому возрасту повышенная двигательная активность, как правило, исчезает, а импульсивность и дефицит внимания остаются.

Основными причинами возникновения гиперактивности прежде всего являются патология беременности, родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша, генетическая обусловленность.Специалисты выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей:

* Беспокойные движения в кистях и стопах.
* Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
* Легко отвлекается на посторонние стимулы.
* С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
* На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
* При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
* С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
* Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
* Не может играть тихо, спокойно.
* Болтливый.
* Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
* Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
* Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.
* Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

       – чрезмерная двигательная активность;

       – импульсивность;

     – отвлекаемость-невнимательность.

Диагноз считается правомерным, если наличествуют по меньшей мере восемь из всех симптомов. Так, имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, имеют некоторые другие отклонения от средних возрастных характеристик, что приводит к отсутствию у них интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит, и будущей или настоящей учебной деятельности.

**Общие рекомендации родителям ребенка с СДВГ**

(*с синдромом дефицита внимания и гиперактивности*)

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте даже незначительные успехи. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
2. Старайтесь не прибегать к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он должен всегда чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
3. Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся безопасности и здоровья, в отношении других не будьте слишком придирчивы.
4. Поручите ему какие-то дела по дому, которые необходимо выполнять регулярно (помогать маме убирать со стола, подметать вечером пол на кухне,  ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.), и ни в коем случае не выполняйте их за него.
5. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную память.
6. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
7. Определите для ребёнка чёткие рамки поведения (рамки дозволенного)- что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы.
8. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
9. Вызывающее поведение зачастую – способ привлечь к себе внимание. Проводите с ним больше времени: играйте с ним, читайте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя с другими людьми, учите его основам нравственности.

10.  Выслушивайте то, что хочет сказать Вам ребёнок.

11.  Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

12. Старайтесь дома создать для ребёнка спокойную обстановку: неяркие обои (лучше голубых тонов), минимальное количество ярких предметов, порядок в комнате. Очень хорошо организовать  в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.)

13. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у компьютера и телевизора. Избегайте по возможности больших скоплений народа. Пребывание в магазине, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

14. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание.  Но не переутомляйте ребёнка.

15. Воспитывайте у ребёнка интерес к каким-нибудь занятиям. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

16. Воспитывайте в ребенке навыки управления гневом и агрессией, развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

17. Проявляйте достаточно твёрдости и последовательности в воспитании.

**Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.**

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ  РАБОТА С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ**

1. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
2. Об истечении  времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
3. Выработать  совместно с ребенком систему поощрений и наказаний

за желательное и нежелательное поведение.

1. Выработать  и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детского сада, в классе, дома.
2. Просить ребенка  вслух проговаривать эти правила.
3. Перед  началом занятия ребенок может  сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.

**«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМ  РЕБЕНКОМ**

1. Отвлечь ребенка  от его капризов, задав неожиданный вопрос.
2. Не приказывать, а просить (без заискивания).
3. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
5. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он  не услышит вас).
6. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном ).
7. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).
8. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
9. Не настаивать на том , чтобы ребенок во чтобы то ни стало принес  извинения.
10. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ С ИСТЕРИЧЕСКИМИ РЕАКЦИЯМИ**

1. Игнорируйте  истерические  реакции.
2. Предупредите  класс,  чтобы  он  не  обращал  внимание  на  ребёнка  в  момент  истерики.
3. Хвалите  позитивные  поступки  такого  ребёнка  для  закрепления  нового  стиля  поведения.
4. Не  стремитесь  угодить.
5. Не  обращайте  постоянно  внимание  на  его  плохое  настроение—ему  этого  и  надо  (подсознательно).
6. Чаще  давайте  понять,  что  он  вправе  сам  решать  и  нести  ответственность  за  свои  решения  и  поступки.
7. Займите  такого  ребёнка  таким  видом  деятельности,  чтобы  он  смог  своим  трудом  выделиться  среди  сверстников,  а  не  своим  поведением,  т.к.  он  жаждет  признания.
8. Если  у  ребёнка  высокий  уровень  притязаний,  определите  круг  доступных  притязаний.
9. Этот  ребёнок  требует  много  льгот  для  себя.
10. Не  попадайте  под  его  влияние  и  не  позволяйте манипулировать  собой,  т.к.  он  лжив  и  способен   входить  в  доверие.
11. Критикуйте  поступки  ребёнка,  а  не  его  личность,  не  делайте  замечания  постоянно—за  несколько поступков—одно  замечание/наказание.
12. Позволяйте  ему проявлять  эмоции  бурно, но  не  грубо,  в  рамках  дозволенного.
13. Усильте  систему  поощрений  и  наказаний (наказание  неподвижностью)
14. Если  ребёнок  осознал свой проступок,  то  с  побеседуйте  с  ним.  Беседа  должна  быть  запоминающейся.
15. Устраните  влияние  всепрощающих  взрослых,  требования  должны  быть  едины.
16. Ужесточить  режим,  пресекать  бесцельное  время препровождение.
17. Ребёнок  должен  нести  ответственность  за  помощь  по  дому,  за  выполнение  уроков.  Контроль  не  должен  быть  постоянным.
18. Не  позволять  выполнять  другое  дело,  пока  не  завершит  первое.
19. Чётко  ориентировать  ребёнка  в  понятиях  «хорошо»,  «плохо»,  «надо».
20. Повышайте  самооценку  ребёнка,  уверенность  в  себе.