**Особенности детей с СДВГ**

Сегодня многие, к сожалению, думают, что если ребенок неусидчив, то его можно назвать гиперактивным. На самом деле, гиперактивность – это диагноз, который может поставить только врач.

*Гиперактивность* (синдром дефицита внимания с гиперактивностью — СДВГ) проявляется у де­тей не свойственной для нормального развития им­пульсивностью, двигательной расторможенностью, отвлекаемостью, невнимательностью.

Распространенность ГРДВ (гиперактивное расстройство с дефицитом внимания) высока, им страдают *около 5% детей школьного возраста*, причем мальчики в гораздо большей степени подвержены развитию этого патологического состояния по сравнению с девочками.

Гиперактивные дети, как правило, не могут сосредоточиться на одном предмете более или менее длительное время, не способны завершить выполнение поставленной задачи, небрежны в ее выполнении. Продуктив­ность выполнения задания обычно низкая. Часто отмечается повышенная утомляемость. Умствен­ная деятельность детей с СДВГ характеризуются цикличностью: они могут продуктивно работать в течение 5-15 минут, после чего их мозг «отды­хает» 3—7 минут, накапливая необходимую энер­гию для дальнейшей работы. Состояние утомле­ния сопровождается беспричинным раздражени­ем, плаксивостью, истериками. Могут отмечать­ся нарушения пространственной координации, проявляющиеся в двигательной неловкости, не­уклюжести.

Симптомы СДВГ, как правило, проявляются с 3-4 лет, в школьные годы нарушения снимания становятся очевидными и влекут за собой трудности. К подростковому возрасту гиперактивность у детей с ГРДВ значительно уменьшается или исчезает, однако нарушения внимания и импульсивность у многих сохраняется вплоть до взрослого возраста.

Необычность поведения этих детей не является результатом дурного характера, упрямства или не­воспитанности, как считают многие взрослые. Ско­рее можно утверждать, что это — ***специфическая особенность психики, обусловленная как физиоло­гическими*** (нарушения в определенных структурах мозга, наследственность, патология беременности и родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни), ***так и психосоциальными факторами.***

Среди возможных причин гиперактивности вы­деляют:

*1) пренатальная патология* (токсикозы, обострение хронических заболеваний у матери, ин­фекционные заболевания, травмы в области живота, принятие больших доз алкоголя и курение, иммунологическая несовместимость по резус-фак­тору, попытки прервать беременность, угроза вы­кидыша);

*2) осложнения при родах* (преждевременные, ско­ротечные или затяжные, стимуляция родовой дея­тельности, неправильное положение плода, асфик­сии, внутренние кровоизлияния);

*3)* *Наследственность*. По данным некоторых специалистов, у 57% родителей, чьи дети страдают этим заболеванием, в детстве отмечались такие же симптомы. Многие на приеме у врача рассказывают про свое трудное детство: как непросто было им в школе, сколько приходилось лечиться, и вот теперь те же проблемы возникают у собственных детей.

*4) психосоциальные* (стиль воспитания в семье).

Опасность СДВГ заключается в том, что в под­ростковом возрасте он может развиться в асоци­альное поведение (правонарушения, алкоголизм, наркотическую зависимость).

**Тренировка навыков воспитания детей с ГРДВ**

*⮚* Важно изменить их *отношение к* своему *ре­бенку*, стиль взаимодействия с ним. Начало рабо­ты заключается в объяснении причин поведения на основе сбора анамнеза. Они должны понять, что дисциплинарные меры воздействия на гиперактив­ного ребенка не действуют. Эмоциональный фон общения с ребенком должен быть ровным, пози­тивным, но без эйфории от его успехов и отверже­ния из-за неудач. Тактика вседозволенности также недопустима, так как такие дети очень быстро ста­новятся манипуляторами.

*⮚* Гиперактивным детям должны даваться *инструкции*, содержащие *не более 10-ти слов*. Нельзя просить сделать сразу несколько поручений (убрать игрушки, почистить зубы, умыться, прийти в столовую и т. д.), так как ребенок просто не запомнит их. Лучше давать следующее задание после выполнения предыдуще­го. Их выполнение необходимо контролировать.

*⮚ Система ограничений и запретов* должна быть четкой и неукоснительно выполняемой, количество запретов должно быть сведено до минимума (они должны касаться исключительно безопасности я здоровья ребенка). Совместно с ним должны быть разработаны санкции, которые последуют в случае нарушения запрета. Но если вы что-то пообещали ребенку, а он выполнил необходимое поручение,вы обязаны сделать обещанное!

*⮚* Важно обратить внимание на *по­строение фраз в общении* с гиперактивным ребен­ком. Более эффективно давать малышу позитив­ную альтернативу его негативному поведению, пе­репроектировать его. Лучше сказать «можно бе­гать на улице», чем «прекрати беготню!». Но еще более эффективно — включиться в игру ребенка, направить его неконтролируемую энергию в нуж­ное русло.

*⮚* Дети, страдающие СДВГ, как никакие другие требуют со стороны взрослых терпения и участия. *Нельзя требовать* от гиперактивных детей *абсолютной дисциплины*, это лишь снизит работоспособность и уровень усвоения материала. Занятие постройте так, чтобы оно включало различные методы (обыгрывание, рассказ, демонстрацию и т.д.). Главное — сохранять спокойствие и помнить, что в основе гиперактивности лежат органические нарушения и ребенок не виноват в этом. Терпение, последовательность и настойчивость – это три основных принципа, которые следует постоянно поддерживать взрослым при общении с такими детьми.

*⮚* В общении с этими детьми *недопустим попустительский стиль поведения*, т. к. гиперактивные сразу же чувствуют ситуацию и начинают манипулировать взрослыми.

*⮚ Похвала и позитивная реакция* взрослого *необходима* этим детям. Но помните о том, что делать это надо не слишком эмоционально.

*⮚* Одно из важнейших условий успешного взаимо­действия с гиперактивным ребенком – *соблюде­ние режима дня*. Все процедуры и виды деятельно­сти должны быть заранее известны ребенку.

*⮚* Как и в общении с другими детьми, с гиперактивным ребенком взрослому *необходимо быть особенно последовательным в воспитании*. Запретов не должно быть много, но они должны быть сформулированными, продуманными. Ребенок должен четко знать, какие санкции последуют рушением запрета.

*⮚ Усталость* этих детей *выражается в двигатель­ном беспокойстве*, часто принимаемом окружаю­щими за активность. Утомление приводит к сни­жению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей.

*⮚* Необходимо помнить, что *негативные методы воспитания неэффективны* у этих детей. Особенности нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они невосприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу.

***Как надо вести себя родителям с гиперактивным ребенком***

1. Проконсультироваться с врачом, правильно выполнять все его предписания и дозировать ле­карства.

2. Убрать из поля зрения все лекарственные сред­ства и предметы, которые могут причинить ребенку вред.

3. Главное лекарство ребенка — это ваше пол­ноценное общение с ним. Важнее всего — это мера воспитательных воздействий, система и методика их осуществления.

4. Любое разногласие усиливает у малыша не­гативные проявления.

5. Продумать режим дня ребенка до мелочей. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду. Прежде всего, самим родителям чет­ко придерживаться этого режима. Важно, чтобы малыш сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т. д.

6. Используйте возможности игры в полной мере:

* дидактические игры (лото, мозаика и т. д.) и различные конструкторы помогут ребенку научить­ся сосредоточиваться и быть внимательным;
* подвижные и спортивные игры помогут ребен­ку переключить свою энергию в положительное русло. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок зани­мался каким-либо видом спорта, лучше, если это будет плавание, бег, велосипедный спорт;
* сюжетные игры помогут вашему ребенку на­учиться налаживать контакт со сверстниками.

7. Займитесь с ребенком рисованием. Начинай­те с листа большого формата с постепенным пере­ходом к маленькому.

8. Читайте вместе с ребенком его любимее сказки.

9. Лучше ограничить пребывание ребенка в боль­ших и шумных компаниях взрослых и детей. Ин­тенсивного общения со сверстниками в течение дня в детском саду ему вполне достаточно.

10. Старайтесь делать так, чтобы в процессе игр ребенок взаимодействовал с какой-нибудь одной игрушкой, чтобы другие не отвлекали его внима­ния.

11. Учитесь владеть собой, исключите крик из вашего общения с ребенком. Вербальная и телес­ная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.

12. Не замыкайтесь в себе, поговорите об осо­бенностях своего малыша с воспитателями группы, другими специалистами. Помните, что они ваши союзники и желают лишь добра вашему ре­бенку.

13. Поручите ребенку часть посильных домаш­них дел, которые ему необходимо выполнять еже­дневно. Ни в коем случае не выполняйте их за него.

14. Заведите дневник контроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи в детском саду и дома. Продумайте графы и знаковую систему, ко­торая наглядно демонстрировала бы ребенку его успехи.

15. Введите балльную или знаковую систему воз­награждения, с помощью которой вы сможете каж­дый хороший поступок отметить.

16. Старайтесь ставить реальные задачи перед малышом. Не используйте завышенных или зани­женных требований.

17. Четко определите для ребенка рамки дозво­ленного.

18. Не навязывайте жестких правил, ваши ука­зания должны быть именно указаниями, а не при­казами.

19. Вызывающее поведение вашего ребенка — это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему по­зитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.

20. Оберегайте ребенка от переутомления, кото­рое приводит к снижению самоконтроля.

21. Старайтесь дома создать спокойную атмосферу.

22. Следите за сном ребенка, он должен высы­паться.

23. Развивайте у ребенка осознанное торможе­ние. Перед тем как что-либо сделать, необходимо подумать, представить свои действия.

24. Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.

25. Используйте физическую нагрузку для рас­ходования физической избыточной энергии, но не переутомляйте ребенка.

26. Найдите занятие, в котором бы ребенок хо­рошо разбирался. Это увлечение должно стать «по­лигоном успеха», в котором у него будет повышать­ся уверенность в себе. Главное, чтобы это занятие было действительно интересным для малыша.