**Гиперактивный ребёнок. Как ему помочь?**

Какую воспитательную стратегию нужно выбирать родителям гиперактивного ребёнка? Прежде всего, необходимо организовать его образ жизни, деятельность и окружение, чтобы помочь ему в усвоении правил поведения, знаний и навыков.

\* **Дети с гиперактивностью остро нуждаются в чёткой организации своей жизни –** такая организация должна не подавлять активность ребёнка, а помочь ему управлять этой активностью на пользу себе и окружающим.

\* Структурирование жизни гиперактивного ребёнка требует от родителей немалых усилий, а главное – твёрдости и последовательности. Гиперактивные дети нуждаются *в ясных границах, определяющих допустимое поведение.* Нельзя «идти у них на поводу»- это приведёт только к усилению хаоса. В то же время нельзя требовать того, что им не под силу – это закономерно приведёт к непослушанию, протесту, а самое неприятное – к отношению ребёнка к самому к себе как плохому, непослушному.

*\* Правила, предлагаемые гиперактивному ребёнку, должны быть простыми, ясными, насколько это возможно, немногочисленными.* Если что-то «нельзя», то запрет должен соблюдаться всегда, а не зависеть от настойчивости ребёнка или маминого настроения. Воплощение этих правил в жизнь должно предусматривать возможные проступки ребёнка – необходимо стремиться их предупредить, чтобы свести к минимуму порицание и осуждение за них.

*\* Ребёнку необходим чёткий режим дня, надо стремиться не нарушать обычный распорядок.* Гиперактивные дети часто страдают так называемой дизритмией – у них с трудом устанавливается суточный биоритм, они плохо засыпают, тяжело просыпаются утром, уровень активности в течение дня может непредсказуемо колебаться. Режим дня способствует налаживанию внутреннего ритма, однако для этого он должен быть постоянным, а не осуществляться от случая к случаю.

*Следует избегать чрезмерной стимуляции и перенапряжения ребёнка.* Идея «утомить его как следует» приведёт скорее к перевозбуждению, чем к расслаблению и хорошему сну. Обязательно должно отводится время на отдых после игры, особенно связанной с повышенной физической активностью. Перед сном обстановка должна быть спокойной, поэтому не следует включать телевизор и позволять подвижные игры.

\* Беспорядок, раскиданные вещи – очень характерная черта жизненного пространства гиперактивного ребёнка. Он так быстро переключается с одной деятельности на другую, что времени и внимания для того, чтобы положить взятую вещь на место, просто не оказывается. В то же время беспорядок сильно дезорганизует внимание, мешает сосредоточиться. *Поддерживать порядок необходимо, только метод поучений и нотаций в этом случае совершенно не годится.* лучше убрать игрушки вместе, при этом поручения, которые даются ребёнку, должны быть небольшими по объёму. Лучше пусть их будет несколько и предъявляются они не все сразу, а по мере выполнения предыдущего – н-р, «сейчас я расставлю все игрушки, а ты пока собери конструктор в коробку».

Дома желательно свести к минимуму резкие звуки, шум, не стоит жить на фоне включенного телевизора, громко или напряженно выяснять отношения при ребёнке.

\* Для гиперактивного ребёнка недопустима вседозволенность, он нуждается в чётком определении правил поведения и твердом пресечении поведения недопустимого. Следует избегать бессмысленных «воззваний к совести» и угроз страшными наказаниями, надо просто принять руководство поведением ребёнка на себя: взять его за руку или на руки, отвести в спокойное место, дать остыть и лишь после этого продолжить (или прекратить – смотря по обстоятельствам) деятельность, которой был занят ребёнок. Главное условие успеха таких педагогических мероприятий – не идти на поводу у ребёнка, не опускать руки от собственного бессилия и не впадать в ярость (если с гневом трудно справиться, сначала досчитайте до 10, лишь потом обращайтесь к ребёнку).

\* *Необходимо поощрять каждый, даже самый незначительный успех ребёнка, всякую его попытку изменить своё поведение и достичь цели.* Поощрением могут быть одобрительные слова, признание достижений, ласка, можно использовать награждение звёздочками или другими значимыми для малыша символами.

*\* Занятия с ребёнком необходимо строить так, чтобы его деятельность оказывалась успешной, а поставленная цель – достигнутой.* Очень важно, чтобы ему было интересно то, что он делает, понятно, что это, что предполагается получить в результате. Свободное творчество в любой деятельности – прекрасное занятие, однако гиперактивного ребёнка необходимо научить также делать что-то по образцу, повторять при необходимости уже проделанные действия, получать результат, соответствующий поставленной цели, оценивать его. Помогая ребёнку в какой-либо деятельности, оставляйте ему самый радостный – завершающий этап. И не забудьте похвалить за полученный результат – тогда ребёнок почувствует не только радость от совместной работы, но и ощутить гордость творца за созданное произведение.

*\* Как тренировать внимание гиперактивного ребёнка?* Стройте занятия таким образом, чтобы он понимал последовательность необходимых действий, видел цель, к которой надо стремиться. Результат должен быть достижим во время этого занятия, а не откладываться до следующего раза. Если ребёнок не выдерживает больше 5-7 минут сосредоточенных занятий – поставьте цель попроще, чтобы она была обязательно достигнута. А вот ограничивать подвижность ребёнка во время занятий не стоит: он может делать что-то стоя, сидя на полу, вскакивая время от времени, лишь бы его внимание находилось в поле производимого действия. Тренировка внимания – это не обязательно занятия за столом, много полезного можно извлечь и из подвижных игр. Хорошо стимулируют развитие внимания и упорядоченного поведения игры, требующие сосредоточенности и выполнения определённых правил. Но если ребёнок плохо справляется с ними, не стоит играть в них в компании более успешных детей – болезненное ощущение собственной несостоятельности может свести на нет все положительные стороны такого занятия. Если ребёнку трудно, более правильной будет игра со взрослым, помогающим и поддерживающим ребёнка. Можно использовать также подвижные игры на повторение уже произведённых действий как в прямом, так и в обратном порядке (н-р. Сделать столько же шагов вперёд, сколько он сделал назад и т.д.).

\* *при обучении гиперактивных детей особенно важен принцип соответствия учебного материала реальным возможностям ребёнка.*  При выборе программы обучения необходимо учитывать уровень его умственного развития и степень нарушения концентрации внимания.

\* Гиперактивных детей необходимо готовить к школе: не только читать и писать, надо научить слушать, выполнять определённые инструкции, быть внимательным и последовательным, разъяснить ему необходимость выполнения правил поведения в школе. Именно это даётся гиперактивным детям даётся труднее всего.

Подход с позиции «пойдёт в школу – там научится»- может поставить гиперактивного ребёнка в ситуацию перенапряжения, хронического неуспеха. Некоторые родители считают, что неподготовленному ребёнку будет интересней учиться. Но жизнь показывает, что интересно тогда, когда достигаешь успеха, когда тебя высоко оценивают и хвалят. Поэтому стоит заранее позаботиться о том, чтобы ребёнок сумел достичь этого успеха.

Итак, гиперактивность – это не болезнь, а некоторая особенность нервной системы ребёнка, которая требует от родителей определённой стратегии поведения. Прогноз развития ребёнка зависит от большого количества факторов: степени выраженности гиперактивности, наличия недостатков умственного развития, вторичных эмоциональных и личностных расстройств. Большое значение для прогноза имеет адекватное лечение – оно позволяет регулирующим системам мозга созреть до необходимой степени. На фоне лекарственной поддержки и вашей организующей помощи ребёнок легче усваивает управление своим поведением – в результате у него устанавливаются более органичные отношения с окружающим миром, повышается самооценка.