**«Гиперактивный ребенок поступает в школу»**

Перед поступлением ребенка в школу родители, имеющие детей с синдромом гиперактивности, испытывают определенные беспокойства о том, как пройдет адаптация ребенка в новом коллективе, как сложатся его отношения с учителем, как скажется особенность его поведения на учебную деятельность.

Многие полагают, что гиперактивность – надуманная проблема, которая на самом деле объясняется избалованностью ребенка и решается ужесточением дисциплинарных мер. Некоторые родители, считают, что ничего уж тут не поделаешь, пуская жизнь и поведение ребенка на самотек.

Однако, ребенок, испытывающий трудности с усидчивостью, самоконтролем, не способен самостоятельно, без помощи родителей, справиться со своими проблемами, особенно входя в новый этап своей жизни – перехода из дошкольника в ученика. Поэтому родителям необходимо понимать, особенности развития своего ребенка и всячески стараться помочь проживать этот непростой период.

Итак, полностью этот диагноз звучит так: синдром дефицита внимания и гиперактивности – СДВГ. Дети с этим синдромом не только очень подвижные, болтливые и суетливые; у них есть проблемы с концентрацией внимания, с сосредоточенностью.

Некоторые родители ошибочно считают, что слова *«дефицит внимания»* в диагнозе означают, что ребенку не хватает внимания родителей. На самом деле речь идет именно о том, что ребенку не хватает собственной сосредоточенности.

Первое, что нужно знать родителям: СДВГ – не психическое заболевание, а расстройство развития. Просто у ребенка изначально нарушена функция самоконтроля. Чаще всего, он не заболевает этим – он уже рождается таким. Если бы мы могли заглянуть такому ребенку в мозг, то увидели б, что те области, которые отвечают за самоконтроль, за управление поведением, у него работают иначе, чем у других. Дети с СДВГ забывают правила и ведут себя, поддавшись импульсу.

К сожалению, нет способа вылечить СДВГ раз и навсегда. Но от поведения родителей во многом зависит поведение ребенка. Понимая в чем проблема, они способны значительно облегчить ему жизнь.

Самое эффективное, что можно сделать, чтобы облегчить жизнь ребенка с СДВГ, - выстроить для него систему внешнего контроля

 Например:

1. Таким детям больше, чем всем остальным, следует соблюдать режим дня, с включением в него дневного сна после школы. Полезно вывесить на стене подробное расписание и апеллировать к нему как к некой данности. Конечно, ребенок будет пытаться его нарушать, но здесь нужно проявить твердость. Что касается дневного сна, возбудимому первокласснику очень трудно согласиться с ним, однако, такой отдых *(хотя бы полежать с закрытыми глазами полчаса)* ему просто необходим.

2. Детям с СДВГ сложно удерживать в голове большой объем информации. Это значит, что задачи для них нужно дробить на части. Сделал одно – получи новое задание.

3. Таким детям лучше давать конкретные задания, например, не *«Собери портфель»*, а *«Положи в портфель пенал, тетрадь по математике, учебник и т. д.».* Вообще, лучше создать для него алгоритм действий: алгоритм одевания, алгоритм уборки, алгоритм сборки портфеля. Родителям придется структурировать его день, не надеясь на то, что он сможет это сделать сам. Понемногу учить его всему этому, иногда *«отпуская вожжи»*, передавая ему чуть больше ответственности. Справился? Отлично, значит переходим к следующему заданию. Нет – возвращаемся к предыдущему этапу.

4. Известно, что у детей с СДВГ большие проблемы с ощущением времени. Если мы можем планировать свою деятельность и примерно представляем, к чему она приведет, то у детей с СДВГ *«окно времени»* - десять минут максимум. При этом, если в результате их действий происходит что – то *«не то»*, это не их выбор, они этого не хотели. При этом такой ребенок остро нуждается в немедленной обратной связи от родителей. И в этом случае последствия ему нужны здесь и сейчас. С ним не сработает подход: «Если ты будешь в течение месяца следить за порядком в своей комнате, мы подарим тебе велосипед» или «Если ты сейчас же не сядешь за уроки, вечером вернется отец и тебя накажет». *«Вечер»* - это какое –то туманное будущее. Лучше говорить так: «Если ты прямо сейчас сделаешь вот это, то сможешь получить то – то и то- то сразу же».

5. Ребенку с СДВГ очень трудно сосредоточиться, поэтому, когда ребенок делает уроки, необходимо создать ему благоприятные условия. Выключить радио, телевизор, убрать со стола все отвлекающие предметы. Даже цвет стен, мебели, текстиля, одежды желательно выбирать успокаивающий, не раздражающий

6. С такими детьми хорошо работает *«очковая»* или *«жетонная»* работа: поощрение детей наградой в виде очков или жетонов, которые потом обмениваются на что – то. Так он постоянно видит результат своих действий, понимает, что его возможности с каждым разом увеличиваются.

7. Применение таймеров. Они помогают детям, у которых есть проблемы с ощущением времени, отслеживать его. Можно использовать обычные песочные часы.

8. При посещении общественных мест, например, поликлиники, нужно продумать, чем в течение часа будет заниматься ребенок, особенно если мама будет занята. Запаситесь бумагой, фломастерами, игрушками. То же правило нужно применять в отношении перемен между уроками.

9. Применять ли при СДВГ медикаментозные средства? Этот вопрос родителидолжны решать со специалистом. Часто врачи назначают лечение, потому что эффект может оказаться значительным. Взвешивая все *«за»* и *«против»*, нужно помнить и о том, что нелеченый СДВГ тоже имеет тяжелый побочный эффект – испорченные отношения с родителями, учителями, одноклассниками и даже с самим собой.

10. Одна из проблем родителей ребенка с СДВГ – недостаточная информированность общества, учителей и даже некоторых специалистов. Просто сказать учителю: *«У моего ребенка СДВГ»* - значит не сказать ничего. Надо описывать поведение ребенка очень конкретно, например: «Моему сыну очень сложно усидеть на месте, сложно себя сдерживать, это у него давно. Мы ходим к врачу, занимаемся этим, но я опасаюсь, что на уроках он будет вертеться или даже разговаривать. Я очень хочу, чтобы у него было хорошее поведение. Давайте договоримся: я буду к Вам подходить на минутку каждый день, а вы мне будете рассказывать, что и как у него получилось.»

Нужно взять учителя себе в союзники. Иначе бывает, что обе стороны, и учителя, и родители только жалуются: *«Эти родители ничего не хотят делать, весь груз на нас»*, «Эти учителя ничего не понимают про нашего ребенка, только гнобят его». Конечно, налаженный контакт и взаимопонимание с учителем эффективно скажется на психологическом комфорте ребенка в классе.

11. В школе и дома ребенку пригодится опыт овладения своими эмоциями. Необходимо учить его самоконтролю, шаг за шагом показывать, как можно сгладить нахлынувшие чувства. Лучший пример - собственный, поэтому нужно стараться сдерживать свои бурные аффекты, особенно в сторону ребенка. Вместе учиться переключать внимание, менять направление деятельности и мысли, хорошо использовать совместные игры, позволяющие снять напряжение, успокоиться.

Гиперактивность чаще всего проходит к подростковому возрасту: признаки повышенной двигательной активности уменьшаются, изменения в психике сглаживаются.

Важно, чтобы к этому моменту ребенок пришел с верой в себя, положительными эмоциями и без груза комплекса неполноценности. И в этом ему могут помочь любящие родители.