**Гиперактивный ребенок**

**Если вы — родители гиперактивного ребенка**

Стоит признать, что перед родителями гиперактивных детей стоит далеко не легкая задача — им предстоит ежедневно воспитывать ребенка, который, по объективным причинам, не очень хорошо может управлять своим поведением, не всегда понимает, что он делает, и не задумывается о возможных последствиях своего поведения. Таковы особенности его психики — ≪крайний вариант нормы≫, как говорят специалисты.

Вы уже знаете, что довольно часто (конечно, при удачном стечении обстоятельств) из гиперактивного ребенка вырастает полноценный и, скажем так, весьма удачный член общества. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок реализовал весь свой потенциал, частью которого является и его не совсем обычное отношение к жизни, прошел свой уникальный (возможно, что и выдающийся!) путь, вам придется тратить на вашего ребенка ваше время. Много времени. В следующей статье вы прочтете рекомендации психологов для родителей гиперактивных детей, а сейчас хочется сформулировать еще раз ≪основные правила взаимодействия≫ с таким ребенком.

1) Наблюдение за поведением гиперактивных детей показывает, что общее развитие такого ребенка напрямую зависит от его двигательного развития. Формирование таких, на первый взгляд не связанных с движением, функций, как речь и интеллект, и таких анализаторных систем, как зрительная, слуховая и тактильная, напрямую зависит от двигательной развитости. Поэтому двигательная коррекция должна занять одно из центральных мест в общей реабилитационной программе ребенка.

2) Помните, что гиперактивные дети не всегда адекватно воспринимают отношение к ним, поэтому им в большей степени, чем другим, необходима уверенность в безусловной любви и принятии.

3) Наблюдения практикующих психологов показывают, что гиперактивные дети имеют огромный дефицит физического и эмоционального контакта с матерью. В силу своей повышенной активности они как бы сами «уходят», отстраняются от таких контактов, но на самом деле глубоко нуждаются в них. Из-за отсутствия этих важных контактов чаще всего и возникают нарушения в эмоциональной сфере: тревожность, неуверенность, возбудимость, негативизм.

4) Если вы мама гиперактивного ребенка, то не стоит себя винить за то, что вы не всегда можете выдержать бешеный темп жизни своего чада и особенности его темперамента. Возможно, иногда эмоции пересилят здравый смысл и вы сделаете что-то, о чем будете потом жалеть: накажете слишком сильно или, не разобравшись, допустите несправедливость, зря обидев ребенка. Очень важно, чтобы после таких ≪срывов≫ вы не заглаживали свою вину перед ребенком различного рода послаблениями и привилегиями: лучше открыто признайте, что были неправы, извинитесь и продолжайте жить в обычном ритме.

5) Не допускайте эмоционального переутомления. Это (так же, как голод, жажда, физический дискомфорт) может вызвать усугубление проявлений СДВГ. В этих случаях ребенок перестает контролировать свои действия и эмоции. Планируя какие-либо мероприятия, обязательно предусматривайте время для отдыха и расслабления.

6) Физическое утомление, напротив, только полезно детям с СДВГ — дайте возможность расходовать энергию на «мирные цели». Не забывайте, что активная игра, в которой принимали участие вы и гуляющие по соседству дети, может заменить многочасовые тренировки под руководством самого дорогого тренера. Полезны и спокойные прогулки перед сном, во время которых вы сможете откровенно поговорить с чадом и узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

7) Будьте снисходительны к вашему ребенку. Учитывайте его особенности и старайтесь в спорных случаях любую ситуацию трактовать в пользу сына или дочери. Пусть ваше чадо знает, что вы всегда на его стороне и ваша любовь не зависит от его успехов или неудач, что вы любите его просто потому, что он — ваше дитя. Любому ребенку необходимо чувствовать, что у него есть надежный тыл, а склонному к самоуничижению, эмоционально нестабильному, зачастую неуклюжему и осознающему свои недостатки ребенку — просто жизненно необходимо. Это дает ему силы преодолевать недостатки и идти своим путем, пусть даже этот путь отличается от пути большинства.

8) Научите ребенка управлять своими эмоциями. Излишняя эмоциональность и порывистость — его главные враги. Вовремя и без последствий избавляться от негативных эмоций помогут так называемые «агрессивные игры». Важно донести до ребенка, что невозможно никогда не испытывать негативных эмоций, в том числе не гневаться. Нужно только научиться вовремя «обезвреживать» гнев, не давать ему захлестнуть разум. Введите некоторые непреложные табу: нельзя бить по живым существам (людям, растениям, животным) — но можно стучать палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами (подушку, одеяло, пустое ведро).

9) Приучайте малыша к пассивным играм (чтению, рисованию, лепке).

10) Научите сына или дочку расслабляться. Найдите свой рецепт спокойствия и умиротворения: возможно, это будет йога, арт-терапия, сказкотерапия или медитация.

11) Ни в коем случае не считайте своего ребенка ущербным, в чем-то обделенным или больным. Ваш ребенок не хуже остальных детей — он просто немного другой. Тем не менее всегда помните об особенностях своего чада и соотносите требования, предъявляемые к нему, с его способностью их выполнить. Например, бессмысленно требовать от такого ребенка чрезмерной пунктуальности, аккуратности и послушания.

12) Не следует давать ребенку лишний повод «зарядиться» от вас слишком сильными чувствами, причем речь идет не только об отрицательных эмоциях, но и о слишком бурном проявлении положительных. Старайтесь по возможности сдерживать свои аффекты — для детей с СДВГ крайне важно, чтобы эмоциональная обстановка в семье была спокойной и уравновешенной.

13) Старайтесь поддерживать контакт с педагогами ребенка (воспитателями, учителями, тренерами). В доступной форме доносите до них информацию об особенностях сына или дочери. Не всегда имеет смысл называть педагогу диагноз ребенка — это может вызвать неоднозначную реакцию. Лучше расскажите о проблемах, которые существуют у вашего чада: ≪Моему сыну трудно долго неподвижно сидеть на уроке. Мы знаем об этой проблеме и работаем над ней≫ или ≪Моей дочери проще будет сконцентрироваться на задании, если вы обратитесь к ней лично≫. Таким образом, вы дадите преподавателю понять, что знаете о проблемах ребенка и готовы идти на сотрудничество с педагогами, а ведь это самое главное. Иногда можно сказать, что у ребенка есть ≪небольшие проблемы с неврологией≫, но вы занимаетесь их коррекцией, и со временем все придет в норму.

**Правила поведения родителей гипердинамического подростка:**

1) ни в коем случае не теряйте контакт со школой. Как бы вам ни было тяжело и противно выслушивать про «подвиги» ребенка — терпите. Только так вы сможете узнать о каких-то острых моментах: угрожающей неаттестации, конфликтах с учителем или сверстниками, драке, прогулах;

2) отмените контроль «по мелочам». В каждом отдельном случае советуйтесь с ребенком. «Ты уже готов сам заполнять расписание в дневнике?», «Сможешь ли ты вставать в школу и не опаздывать, если будильник будет стоять в твоей комнате?» И т. д. и т. п. Однако «стратегические высоты» должны оставаться под вашим контролем;

3) постарайтесь, чтобы досуг ребенка не был пустым. Подойдут любые кружки, секции, студии, клубы. Если ребенок четыре раза в неделю ходит в скаутский клуб, занимается спортивным ориентированием или верховой ездой, у него просто физически не останется времени, чтобы, болтаясь по улице, пристать к «дурной компании»;

4) много разговаривайте с ребенком. Не выспрашивайте и не обвиняйте (даже если очень хочется). Говорите о своих чувствах и чувствах других людей, анализируйте возникающие ситуации, рассказывайте подходящие по смыслу истории. Гипердинамический ребенок в норме — открыт. Если постоянно не щелкать его по носу, то он останется таковым до полного вхождения в подростковость. А это возможно только в одном случае: если ребенок доверяет вам и знает, что вы принимаете его таким, какой он есть, и придете на помощь в любом случае.

**Если вы — педагог гиперактивного ребенка**

1) Посадите гиперактивного ребенка впереди в центре класса. Так внимание ученика будет больше направлено на учителя, и ребенок сможет лучше видеть и слышать вас.

2) По возможности игнорируйте вызывающие поступки ребенка с СДВГ и поощряйте его хорошее поведение. Негативные оценки создают атмосферу неудач и только усиливают проблемное поведение.

3) Предоставляйте гиперактивному ребенку возможность быстро обратиться к вам за помощью в случаях затруднения.

4) Давайте ученику небольшие передышки-переменки, во время которых он сможет подвигаться: например, поручите ему стереть с доски, отнести записку в кабинет директора, собрать тетради и так далее.

5) Разрешите ученику с СДВГ некоторое «двигательное беспокойство»: например, стоять во время урока рядом с партой. Помните, что гиперактивным детям трудно концентрироваться на интеллектуальных задачах, когда они вынуждены сидеть неподвижно.

6) Кладите свою руку на руку или плечо гиперактивного ученика, когда с ним разговариваете. Так вы поможете ему сконцентрироваться на том, что вы говорите.

7) Позволяйте ребенку держать в руках маленький мягкий мячик или набитую бусинками игрушку — что-то, чем он мог бы манипулировать. Иногда небольшая тактильная стимуляция позволяет ученику с СДВГ лучше концентрировать внимание.

8) Не лишайте гиперактивного ученика перемены в виде наказания! Детям с СДВГ двигательная активность позволяет отдохнуть и на следующем уроке лучше концентрировать внимание.

9) Гиперактивному ребенку необходимо на определенный отрезок времени давать только одно задание. Если задание большое, то лучше разбить его на отдельные отрезки и предлагать ребенку следующую часть только после выполнения предыдущей. Периодически контролируйте ход работы, внося необходимые коррективы.

10) Не относитесь к ребенку с СДВГ как к «другому» или «необычному». Давайте ему те же задания, что и остальным ученикам: учебные, практические и общественные. Создайте атмосферу ≪равного среди равных≫. Объясните родителям, что надо обратить особое внимание на выполнение домашних заданий.

11) Если ребенок теряет внимание и начинает мешать, самое время поручить ему читать вслух часть учебного параграфа или задание.

12) Найдите гиперактивному ученику товарища — доброго и зрелого одноклассника, который мог бы помогать ребенку с СДВГ и возвращать его к заданиям тогда, когда он отвлекается.