

## Консультация для родителей

### «Гиперактивный ребенок поступает в школу»

Воспитатель: Мельгош Р.И.

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 «*отпускаю вожди*», 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 **родители** должны 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 опасюсь, 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**

