**ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК**

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) все чаше и чаше встречается у современных детей. Причем, даже если эта запись есть в медицинской карте ребенка, взрослые — учителя и родители — неоднозначно воспринимают это. Так, некоторые из них считают, что это вовсе не медицинский диагноз, а всего лишь особенность малыша, которая, проявляясь в излишней подвижности и надоедливости, с возрастом пройдет, и обращаться с ребенком надо так же, как и с его сверстниками.

Иногда педагоги и родители, стараясь «исправить» ребенка, начинают с неоправданной строгостью подходить к его воспитанию и обучению. Результат — испорченные взаимоотношения и капризы ребенка. Другая категория взрослых, понимая, что ребенок не такой, как его сверстники, начинает обращаться с ним как с больным, зачастую заменяя контроль и последовательность воспитания вседозволенностью. В этом случае ребенок, не знающий, что можно, а что нельзя, теряет уверенность в себе и становится совершенно неуправляемым.

В действительности СДВГ — медицинский диагноз, наличие которого меняет многое в жизни самого ребенка и окружающих его людей. Однако знание особенностей детей с СДВГ поможет не только понять их, но и стать им успешными. Ребенка с СДВГ отличает дефицит активного внимания (он не может концентрировать внимание на чем-либо, отвлекается на звуковые и зрительные раздражители); общее двигательное беспокойство, неусидчивость; недостаточная целенаправленность поступков и их импульсивность.

В основе СДВГ — физиологические особенности, которые и являются причиной нарушения поведения и обучаемости. Первые признаки гиперактивности можно наблюдать уже в дошкольном детстве и даже в младенческом возрасте. Повышенный мышечный тонус, чрезмерная чувствительность ко всем раздражителям (свету, шуму), нарушение сна, подвижность и возбужденность во время бодрствования — вот лишь некоторые проявления гиперактивности.

В три-четыре года заметной становится неспособность ребенка заниматься чем-либо (спокойно слушать сказку, музыку, долго раскрашивать и др.), деятельность носит преимущественно хаотический характер. Однако все эти особенности, как правило, не очень беспокоят родителей, которые считают, что малыш просто подвижен и любознателен. Хотя в дошкольном возрасте дети с СДВГ, развиваясь вполне благополучно, не вызывают особого беспокойства у родителей и воспитателей, списывающих поведенческие проявления физиологических особенностей дошкольника на недостатки воспитания, но в пять-шесть лет — когда начинается подготовка ребенка к школе — низкая концентрация внимания, умственная утомляемость, недостатки самоконтроля начинают мешать усвоению учебного материала, и такой ребенок уже вызывает беспокойство и даже раздражение взрослых. Они считают, что ребенок просто не хочет сосредоточиться, отказывается подчиняться требованиям учителя, воспитателя, родителей.

Усиленное «педагогическое воздействие» на ребенка, повышенная интеллектуальная, физическая и эмоциональная нагрузка, связанная с обучением на подготовительных курсах и с домашним обучением, приводит к умственной утомляемости, снижению работоспособности и концентрации внимания, а также к ослаблению способности самоконтроля. Кроме того, ребенок может стать раздражительным, вспыльчивым, агрессивным, что в еще большей степени затруднит общение со сверстниками и взрослыми. Чем младше ребенок с СДВГ, тем тяжелее для него протекает период подготовки к школе.

Поэтому родителям стоит задуматься, отдавать ли малыша в четыре с половиной — пять лет на подготовительные курсы или подождать. И даже если ребенку уже исполнилось шесть лет, и он посещает занятия на таких курсах, надо внимательно следить за его поведением до и после занятий, не допускать переутомления, которое чаще всего приводит к перевозбуждению и капризам.

Специалисты считают, что ребенку с СДВГ лучше пойти в школу чуть позже, не в шесть лет, а в семь, что повышает вероятность созревания пока еще не готовых к систематическому обучению структур мозга. И тогда ребенок сможет успешно учиться не только в общеобразовательной школе, но и в гимназиях и лицеях, то есть СДВГ при правильной организации деятельности ребенка не является препятствием к обучению. Родители и педагоги должны изменить отношение к ребенку с СДВГ. Это удастся сделать, если они поймут, что действия ребенка не являются умышленными.

Доброе отношение к ребенку порой играет более важную роль, чем лечение, назначенное врачом. Подчеркивание успехов ребенка, признание его достижений (пусть и незначительных) помогут ему приобрести уверенность в своих силах. Особенно важно поощрять ребенка за выполнение тех видов деятельности, которые связаны с необходимостью концентрировать внимание, регулировать поведение (раскрашивание, чтение и др.). Завышенные требования педагогов и родителей, которые ребенок не может выполнить в связи со своими физиологическими возможностями (сидеть в классе спокойно в течение 40 минут, аккуратно писать в рабочих тетрадях и др.), могут привести к тому, что снизится учебная мотивация или ребенок вообще откажется заниматься.

Одна из главных рекомендаций по взаимодействию с гиперактивными детьми — не допускать их переутомления, которое неизбежно приведет к снижению самоконтроля и нарастанию возбуждения. В связи с этим остро встает вопрос о соблюдении режима дня. Прием пиши, занятия, сон — все должно проходить строго по расписанию. Очень полезны прогулки на свежем воздухе, спортивные занятия, особенно плавание.

Если ребенок посещает подготовительные курсы вечером, после детского сада, а затем еще и дома вынужден выполнять домашние задания, то главное — не допустить переутомления. Причем некоторые родители стараются «перевыполнить план», то есть сделать больше, чем рекомендовал учитель. Занимаясь с ребенком по вечерам чтением, письмом, ориентируйтесь не на ваше понимание оптимального времени занятий, а на проявления у ребенка симптомов переутомления. Инструкции взрослого должны быть четкими и немногословными. Постарайтесь не давать сразу несколько заданий, лучше предложить одно и определить время его выполнения, для этого обычно используются песочные часы, таймер, будильник и т. д. Занимаясь с ребенком, желательно говорить с ним тихим, спокойным голосом. В противном случае учебная деятельность ребенка будет затруднена вследствие «эмоционального заражения».

Частые колебания настроения родителей даже во внеурочное время также окажут негативное влияние на ребенка с СДВГ (гораздо более сильное, чем на других детей). Взаимодействуя с ребенком, постарайтесь избежать как вседозволенности, так и чрезмерного количества категоричных запретов. Однако для ощущения безопасности, стабильности гиперактивный ребенок должен знать рамки, в пределах которых он может действовать. Так, он точно должен знать, на что взрослыми установлен запрет: например, нельзя брать спички, уходить без разрешения со двора. А при подготовке к школе также необходимо установить определенные правила, невыполнение которых может привести к оговоренным заранее последствиям, а выполнение — к поощрению.

Например, с ребенком можно договориться, что начинать занятия он будет точно по сигналу будильника, что нельзя портить учебные предметы (даже если он очень злится на кого-то). И если ребенок сумел следовать установленным правилам, допустим в течение всего дня, родители читают интересную для него книгу дольше, чем обычно (идут гулять в парк, мастерят модель самолета вместе с ребенком и т. д.). Если родители установили какой-либо запрет или ввели определенные правила, необходимо контролировать их выполнение, иначе импульсивному ребенку трудно организовать свое время и не только начать нужное дело, но и закончить его.

Поэтому контроль (который со временем можно ослабить) при взаимодействии с гиперактивным ребенком необходим. Перед тем как приступить к занятиям, можно попросить ребенка самому себе дать совет по поводу поведения и выполнения задания.

Постарайтесь выяснить с помощью наблюдений, бесед с ребенком, в каких ситуациях и почему он успешно справляется с заданиями, что ему помогает (считать, загибая пальцы; проговаривать то, что он делает; водить пальцем или указкой по строке при чтении) и что мешает (шум в квартире, посторонние предметы на столе, присутствие незнакомых людей в помещении). Тогда вы сможете помочь организовать учебный процесс так, чтобы он был эффективным и приносил радость.