**Полезные советы. Из личного опыта работы с родителями гиперативных детей.**

**Любая коррекционная работа с детьми не будет успешной без поддержки родителей. Родителей нужно учить понимать ребёнка. Работа с родителями гиперактивного о ребёнка включает в себя информирование и мини лекции по поводу того, что такое гиперактивность , а также работа включает обучение эффективным способам общения со своим ребёнком. Родители гиперактивных детей часто испытывают огромные трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них приходится по душе поведение ребенка в общественных местах и дома. Многочисленные окрики и запреты не приводят к желаемому результату. Порой родители просто приходят в отчаяние: «Я не знаю, что мне с ним делать! Сил моих больше нет!». Конечно же, можно ее понять и ей посочувствовать. Очень часто взрослые, контролируя поведение ребёнка используют наказания, приказы, модифицируют поведение. Приказы и наказания могут вызвать гнев ребёнка или его подавление. Подавление гнева выводит ребёнка на поведение: всё делать назло. Модификация поведения — за хорошее поведение ребёнок получает поощрение, за плохое наказание или лишение. И тогда ребёнок постоянно спрашивает «А что мне за это будет?». До родителей важно донести, что лучшим гарантом хорошего поведения ребёнка и умение справляться со своими эмоциями является умение родителей владеть собой. Если родители не умеют адекватно выражать эмоции, то и дети никогда в процессе воспитания не научатся владеть собой. Родители гиперактивного ребенка нередко с опасением относятся к школе. Они уже заранее переживают: вот сейчас выйдет учитель (и начнет «распекать» их чадо). Услышав первые же замечания педагога, мамы и папы либо начинают отчаянно защищаться, либо стоят с поникшей головой, будто ругают их самих. После такой «прелюдии», они, как правило, встречают выбегающего им навстречу ребенка упреками и нотациями. Педагог, присутствующий при этой «теплой» встрече, тоже очень неловко себя чувствует и даже сожалеет о том, что стал причиной ссоры. Знакомая картина, не правда ли? На самом деле вполне можно научиться избегать подобных ситуаций. Для этого, прежде всего, следует убедить родителей в том, что их ребенок такой, какой он есть. И в этом никто не виноват: ни он сам, ни они. И никаких оснований для того, чтобы испытывать чувство вины, у них нет.**

 **Уверенность родителей в том, что окружающие люди не отвергают их ребенка, а принимают его, поможет и им самим лучше понять и принять сына или дочь. Если учитель встретит родителей не жалобами, а позитивной информацией, то на смену напряженному состоянию придет чувство гордости, радости. И увидев бегущего к ним ребенка, родители встретят его не упреками, а нежностью и улыбкой.**

 **Существует многократно проверенный в школе метод, способствующий снятию напряжения у родителей и улучшению детско-родительских отношений. Он заключается в обмене между педагогом и родителями «карточками-переписками». В конце дня педагог записывает информацию о ребенке на заранее подготовленной картонной карточке. При этом должно выполняться обязательное условие: информация подается только в позитивной форме. Например, если родители знают, что, когда читают вслух книгу, Матвей с трудом высиживает 3 минуты, а сегодня он слушал учителя в течение 10 минут, то это обязательно надо отметить в карточке:**

**«Сегодня, 18. 11, Матвей слушал сказку «Красная шапочка» в течение 10 минут.»**

**Вечером родители Матвея в присутствии всех членов семьи могут отметить это небольшое достижение ребенка, повысив его самооценку и уровень мотивации к обучению. По своему усмотрению взрослые могут поощрить ребенка прогулкой в парк, совместным просмотром телепередачи, любимой игрой. Если же ребенок спокойно слушал всего лишь 2 минуты, а потом мешал остальным, воспитатель пишет:**

**«Матвей слушал сказку «Красная шапочка» 2 минуты.» Таким образом, родители получают позитивную информацию и делают сразу несколько выводов:**

**Ребенка никто не ругает.**

**В классе читали сказку «Красная шапочка».**

**Ребенок не дослушал сказку, значит, необходимо прочитать ее дома.**

**Ребенок же, если по его просьбе зачитают информацию с карточки, останется уверен, что ничего плохого он не сделал, а учитель по-прежнему любит и понимает его.**

**Кроме того, родители, помня о необходимости почитать ребенку книгу, вечером дополнительно позанимаются с ним дома. Ребенок, в свою очередь, получит необходимую «дозу» родительского внимания, которого он иногда вынужден добиваться капризами, истериками и т. д.**

**Затем родители должны заполнить свою часть карточки, также записав, чем ребенок занимался вечером дома, когда лег спать.**

**«Вечером Матвей слушал, как папа читал ему сказку «Красная шапочка», после чего сделал рисунок к сказке. Во время рисования он вместе с папой пересказал услышанное. Смотрел передачу «Спокойной ночи, малыши» 15 минут, играл с братом в конструктор «Лего» 30 минут. Спать лег в 23 часа.»**

**Учитель, получив утром новую информацию о ребенке, тоже могут сделать определенные выводы:**

* **Учебный материал, который давался детям накануне, Матвеем усвоен.**
* **Родители проявили внимание к ребенку.**
* **Матвей, несмотря на высокую двигательную активность и импульсивность, смог играть с братом в течение 30 минут, значит, если повысить мотивацию ребенка, он способен взаимодействовать с другими детьми в течение довольно длительного времени.**

**Матвей лег спать поздно, в 23 часа, следовательно, можно ожидать от него сегодня в классе непредсказуемых поступков. Поэтому педагог должен заранее продумать стратегию своих действий по отношению к ребенку.**

**Учитель по своему усмотрению также могут поощрить ребенка, опираясь на информацию, полученную от родителей. Перечень возможных наград педагог составляет заранее, узнав у ребенка о его предпочтениях (из рисунков и сочинений на тему «Я счастлив», «Я доволен», «Я мечтаю», «Когда я буду взрослым»).**

**Ребенок, чьи родители подходят к его воспитанию в тесном взаимодействии с педагогом и действуют в одном направлении, очень скоро начинает понимать, что требуют от него взрослые. Как только исчезает рассогласованность в действиях взрослых, ребенок становится спокойнее и увереннее в своих силах. Кроме того, такая форма работы, как обмен карточками, способствует установлению взаимопонимания и доверительных отношений между педагогом и родителями.**

**Если же контакт с родителями затруднен, и мама или папа ребенка не хотят или не готовы принять информацию о нем, можно использовать наглядную форму работы. Например, размещение информации в уголке родителей. В школе можно сделать переносные альбомы-раскладушки, которые с успехом используются на родительских собраниях. Возможен вариант и стационарно размещенного стенда.**

 **Конечно, для того чтобы заинтересовать родителей, привлечь их внимание, материал необходимо подбирать доступный, немногословный. Например, если педагога беспокоит поведение гиперактивных детей в классе, он может разместить на стенде отдельные пункты из «Шпаргалки для взрослых», которые могут быть интересны и полезны для родителей.**

**Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.**

**Необходимо также позаботиться о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным — не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, а там, где ребенок мог бы заниматься без помех. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.**

**Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Как уже отмечалось выше, требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.**

 **Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две—четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.**

**Рекомендации родителям по коррекции поведения гиперактивного ребенка:**

**1. Определите допустимые рамки поведения. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность. Если сегодня ребенку нельзя на ночь шоколадку, значит, и завтра тоже нельзя, и в последующие дни тоже.**

**2. Следует помнить, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные.**

**3. Не впадайте в крайности: не стоит допускать излишнюю вседозволенность, но и не стоит требовать выполнение непосильных задач.**

**4. Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.**

**5. Проявляя настойчивость в выполнении требований, делайте это нейтральным тоном, одними и теми же словами, сдержанно, спокойно, автоматически. Старайтесь не говорить более 10 слов.**

**6. Подкрепляйте устные требования зрительным примером как надо правильно делать.**

**7. Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.**

**8. Не настаивайте на обязательном извинении за проступок.**

**9. Реагируйте на неправильное поведение ребенка неожиданным образом: повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, пошутите, оставьте одного (только не в темном месте).**

**10. Придерживайтесь распорядка дня. Приемы еды, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Гиперактивного ребенка нельзя отстранять от выполнения обычных для других детей требований, он должен уметь справляться с ними.**

**11. Не позволяйте ребенку браться за новое дело, пока он не доделал первое.**

**12. Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник. Когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель, агрессивность ребенка ниже.**

**13. Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором, особенно если он смотрит программы агрессивного и негативного содержания.**

**14. Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе.**

**15. Для гиперактивных детей нежелательны такие физические занятия, как бокс и силовая борьба.**

**16. Более эффективно убеждать ребенка через телесные поощрения: хвалите ребенка, обнимая его.**

**17. Наказаний должно быть меньше, чем поощрений.**

**18. Поощряйте ребенка также за то, что он уже хорошо умеет, с помощью улыбки или прикосновения.**

**19. Поощрение может заключаться в предоставлении возможности заниматься тем, что ребенку интересно.**

**20. Помните, что порицания действуют на гиперактивных детей сильнее, чем на других детей.**

**21. Не прибегайте к рукоприкладству. Если есть необходимость в наказании, то для гиперактивного ребенка будет наказанием прекращение его бурной деятельности, вынужденная изоляция и домашний арест.**

**22. В качестве меры наказания может быть запрет: просмотра телевизора, игр за компьютером, телефонных разговоров.**

**23. После наказания проведите беседу с ребенком. Он должен осознать и запомнить, почему был наказан и какое поведение не поощряется.**

**24. У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи. Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.**

**25. Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал. Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля.**

**Как выявить гиперактивного ребёнка?**

**Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком по П. Бейкер и М. Алворд)
 Дефицит активного внимания:
1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.
 Двигательная расторможенность:
1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.
 Импульсивность:
1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).
 Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.
 Очень часто педагоги задают себе вопрос: “Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности? Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придают значения возникшим проблемам, надеясь, что с возрастом все пройдет”.
 В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психологу или невропатологу. Согласитесь, что ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.
 Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: “Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все “за” и “против”, он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях”. Выявить импульсивность можно с помощью анкеты “Признаки импульсивности”. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов, и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.
 Признаки импульсивности (анкета)
Импульсивный ребенок :
1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требует к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.
Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2—3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15—20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7—14 — о средней, 1—6 баллов — о низкой.
 Лечебное питание
 От питания зависит многое. В некоторых случаях оно может даже стать причиной развития синдрома, а в других усугубить течение болезни. Однако целиком уповать на лечение диетой нельзя, как пишут ученые Института по проблемам питания Университетской клинической больницы в Гиссене: "Диета помогает многим детям вести нормальную жизнь, но не всем. Это, безусловно, связано с тем комплексом причин, который мог привести к развитию гиперкинетического синдрома". В частности, если заболевание вызвано употреблением салицилатов и пищевых добавок, таких как консерванты и красители, то исключение их из питания приводит к значительному улучшению здоровья ребенка. Особенно опасными считаются красный искусственный краситель эритрозин и оранжевый - тартрацин. Они встречаются в некоторых видах соков, соусах, газированных напитках. Считаем, что в любом случае их надо исключить из питания ребенка с СДВГ, даже если причина заболевания никакого отношения к питанию не имеет (например, при родовых травмах и пр.), так же, как исключить и консерванты, ароматизаторы, пищу, богатую углеводами.
 Особое внимание вопросам питания нужно уделять тем больным, у которых гиперактивность является следствием аллергии. Здесь, конечно, общих рекомендаций быть не должно, так как разные дети могут не переносить разные продукты. Но зато когда удастся выявить конкретные "возбудители" и исключить их из рациона, то дело быстро идет на поправку. Непереносимость тех или иных продуктов определяют в аллергоцентрах с помощью специальных методик и тестов. Довольно часто используются биоэлектронные методики (в частности, электропунктура по доктору Фол-лю), тест на мышечное сопротивление и др. Даже в том случае, когда конкретный продукт определить не удается, но выявляется хотя бы группа, например, углеводы или животные белки, то уже можно надеяться на хороший результат. Конечно, всю группу этих продуктов исключать резко не стоит, но можно их сокращать постепенно, меняя, подбирая, подыскивая им замену.
 Вообще же питание детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должно состоять преимущественно из овощей и салатов, приготовленных с растительными маслами холодного отжима, кислосливочным маслом или маргарином и потребляемых, в основном, в сыром виде. Белую пшеничную муку необходимо заменить мукой грубого помола с отрубями. Постарайтесь приготовить из этих продуктов вкусные блюда и отвлечь детей от шоколадок, колы, чипсов.**

 **Список рекомендуемых продуктов при СДВГ:
- овощи - горошек, морковь, соя, цветная капуста, кольраби, краснокочанная капуста, белокочанная капуста, брокколи, шпинат, бобы, длинные огурцы;
- салат листовой;
- фрукты - яблоки, груши, бананы;
- гарнир - картофель, лапша из муки грубого помола, нешлифованный рис;
- зерновые - пшеница, рожь, ячмень, просо, льняное семя;
- хлеб - пшеничный и ржаной хлеб, приготовленный без молока;
- жиры - кисломолочное масло, маргарины, в которые не входит простокваша, растительное масло холодного отжима;
- мясо - говядина, телятина, птица, рыба, баранина (1-2 раза в неделю);
- напитки - неподслащенный чай, негазированная вода с содержанием натрия около 50 мг/кг;
- приправы - йодированная соль.**

 **Также хочется добавить, что учитель обладает большим запасом терпения, мудростью, добротой, психологически уравновешен, так как все понимает, профессия педагога не проста, эмоционально изматывающая, поэтому необходимо хорошо отдыхать после трудового рабочего дня, выстраивать доверительные отношения с учениками и жить в мире и гармонии с самим собой. Профессия педагога, чаще призвание, очень важно любить то чем вы занимаетесь, тогда и работа не будет в тягость, и вы сможете вырастить достойное поколение. Успехов в таком важном и не лёгком деле!**

**Литература:**

1. Лидия Горячева, Лев Кругляк. «Гиперактивный ребенок это навсегда?»

2. Романчук «Синдром Дефицита Внимания и Гиперактивности у детей»

3. Монина Г.Б. «Гиперактивные дети психолого-педагогическая помощь»

4. Нина Дашевская «Я не тормоз» роман о ребенке с СДВГ

5. Шевченко Ю.С. Добридень В.П. «Радостные воспоминания. Личностный рост ребенка»

6. Лютова Е.К., Монина Г.Б. «Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.»

7. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»

8. Гиппенрейтер Ю.Б. «Продолжаем общаться с ребенком.Так?»