***Взрослым на заметку***

*СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ*

*Многие родители сталкиваются с проблемой «трудных» детей. Но кто они, эти «трудные» дети? Всегда ли мы, взрослые, понимаем их сложности и вовремя приходим на помощь? Виноваты ли сами дети в том, что их считают «трудными»?*

Самой распространенной формой хронических нарушений поведений в детском возрасте является синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). По данным большинства эпидемиологических исследований, его частота среди детей дошкольного и школьного возрастов составляет от 0,4 до 9,5%.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью проявляется расстройством внимания, двигательной расторможенностью (гиперактивностью), импульсивностью поведения и сопровождается двигательной неловкостью, неуклюжестью. Его симптомы всегда отмечаются в возрасте до семи лет, обычно с четырехлетнего возраста. Но когда ребенок становится старше и поступает в школу, у него возникают новые сложности: трудности освоения школьных предметов, слабая успеваемость, неуверенность в себе, заниженная самооценка, проблемы во взаимодействиях с окружающими, в том числе с одноклассниками и учителем, усиливаются отклонения в поведении.

В подростковом возрасте эти трудности возрастают. Подросткам с таким синдромом свойственны бунтарский дух, отрицание авторитетов, незрелое и безответственное поведение, нарушение семейных и общественных правил, затруднения в выборе и освоение профессии. У многих из них наблюдается тяга к употреблению алкоголя и наркотиков. В связи с этим усилия специалистов должны быть направлены на своевременное выявление и коррекцию дефицита внимания с гиперактивностью, сведение к минимуму действие факторов, усугубляющих его проявление.

! Ниже приводятся некоторые примеры проявления у детей синдром дефицита внимания

 с гиперактивностью и советы родителям, воспитателям, педагогам.

***Диагностические критерии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.***

***Невнимательность.***

1. *Ребенок часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки на школьных занятиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.*
2. *Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.*
3. *Часто складывается впечатление, что не слушает обращенную к нему речь.*
4. *Часто не в состоянии следовать предлагаемым инструкциям и справиться со школьным заданием, домашней работой или обязанностями на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).*
5. *Часто испытывает сложности в самоорганизации на выполнение заданий и других видов деятельности.*
6. *Обычно избегает заниматься тем, что требует длительного умственного напряжения (например, подготовка школьных заданий, домашняя работа) или высказывает недовольство по этому поводу.*
7. *Часто теряет вещи (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).*
8. *Легко отвлекается на посторонние стимулы.*
9. *Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.*

***Гиперактивность.***

1. *Часто беспокоен в движениях; сидя на стуле, ерзает, вертится.*
2. *Часто встает со своего места во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.*
3. *Часто проявляет бесценную двигательную активность: бегает, пытается куда-то залезть, причем в ситуациях, когда это неприемлемо.*
4. *Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.*
5. *Часто бывает болтливым.*

 ***Импульсивность.***

1. *Часто отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их до конца.*
2. *Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.*
3. *Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры или беседы).*

*Ставить диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью должен врач. Однако воспитатели, педагоги и психологи также должны быть знакомы с приведенными здесь диагностическими критериями этого синдрома, с тем чтобы своевременно направлять ребенка и его родителей на консультацию к специалистам. Для подтверждения диагноза СДВГ специалист тщательно анализирует соответствие симптомов, имеющихся у ребенка, вышеперечисленным диагностическим критериям. При этом очень важно получить надежные сведения о поведении ребенка не только дома, но и в школе или дошкольном учреждении. С этой целью могут использоваться специально разработанные дополнительные опросники для родителей и учителей.*

***Приемы модификации поведения для родителей и педагогов.***

*В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать двух крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить,- с другой, в сочетании с излишней пунктуальностью, жесткостью и наказаниями. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на него гораздо более глубокое негативное воздействие, нежели на здоровых детей.*

*Родителям нельзя допускать вседозволенности в отношении детей. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму. Невозможно требовать от ребенка планомерного выполнения сложных заданий. На более простых делах нужно учить его правильно распределять свои силы, не бросаться от одного занятия к другому, на наглядных повседневных примерах показывая, как поэтапно прийти к желаемому результату.*

*Хорошие отношения, установившиеся между ребенком и родителями, когда малыш видит их любовь и испытывает чувство вины за непослушание, способствуют тому, что он начинает лучше контролировать свое поведение. Обстановка дома должна быть спокойной и доброжелательной. Для ребенка желательна отдельная комната с преобладанием в интерьере спокойной цветовой гаммы, без отвлекающих и раздражающих предметов. Поведение его будет более последовательным и уравновешенным, его родители следят за режимом дня. Лучше, если жизнь малыша будет строиться по стереотипу (что не означает скучному!) распорядку, чтобы он строго в определенное время питался, делал уроки, играл, выполнял доступную для него работу по дому, смотрел телепередачи…*

***Рекомендации для родителей по воспитанию детей***

 ***с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.***

1. *В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.*
2. *Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».*
3. *Говорите с ним сдержанно, спокойно, мягко.*
4. *Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.*
5. *Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.*
6. *Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).*
7. *Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.*
8. *Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах…чрезмерно возбуждает ребенка.*
9. *Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.*

*10. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению*

 *самоконтроля и нарастанию гиперактивности.*

*11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна*

 *ежедневная физическая активность на свежем воздухе-длительные прогулки,*

 *бег, спортивные занятия.*

*12. Помните о том, что присущая детям с таким синдромом гиперактивность хотя*

 *и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью*

 *перечисленных мер.*

*По материалам книги Н.Н.Заводенко*

*«Как понять ребенка:дети с гиперактивностью*

*и дефицитом внимания»*