**Гиперактивность и школа**

Немаловажную роль в коррекции гиперактивности играет школа.

Существуют обобщенные рекомендации для учителей и родителей, как заниматься

с гиперактивным ребенком, чтобы достичь нормализации межличностных

взаимоотношении и достаточного усвоения школьной программы.

Родителям важно не выработать у малыша стойкого отвращения к школьному процессу еще до начала самого обучения. Выяснить, какие из познавательных процессов у ребенка «хромают»: слуховая память, логическое мышление, образное мышление. Сформировать позитивный настрой на предстоящую учебу.

Для этого не стоит отдавать ребенка в школу, если на момент поступления ему

нет еще 7 лет. Необходимо посещать подготовительные курсы. Идеальный

вариант – курсы в той самой школе, в которую ребенок пойдет на следующий

год. Кроме того, что между ребенком и учителем установится контакт, они

найдут подходы друг к другу, ребенок также познакомится с пространственной

организацией школы (раздевалкой, этажами, классами), практикой сидения за партой, поднимания руки при ответе, работе в тетради.

Заниматься со своим ребенком дома на протяжении всего года перед школой.

**Живем по правилам:**

1. Помните, что у гипердинамичных детей из-за особенностей их нервной

системы бывают не только «плохие дни», но и «плохие» часы. Заставить ребенка в

такие часы делать что-либо, значит, понапрасну губить его и свои нервные клетки.

Учите ребенка контролировать свое состояние. «После садика ты кажешься очень

возбужденным. Может, стоит принять душ, а потом уже начать заниматься?», или, «На этот раз у тебя все получилось замечательно. Пожалуйста, запомни это состояние!» Периоды работоспособности можно вычислить только методом проб и ошибок. И лучше сделать это именно в преддошкольный год, исходя из особенностей ребенка, а не из собственных представлений о том, что правильно, а что нет.

2. Формирование ритуала занятий.

Чтобы занятия проходили успешно, чтобы у гиперактивного ребенка в голове

существовало хоть какое-то произвольное внимание и хоть какая-то внутренняя

дисциплина, ему необходима дисциплина внешняя. Обязательно нужно постоянное

место для приготовления «уроков», для ваших с ним занятий. Стол и стул нужной

высоты, свет слева, на столе нет лишних вещей, отвлекающих ребенка. Итак ритуал. Приготовлена тетрадь. Выключены все «отвлекатели» (телефон, телевизор, компьютер). Обычно, сами занятия не вызывают у ребенка видимых трудностей. Главная задача родителей не давать ребенку отвлекаться. Вы должны тактично, но неуклонно возвращать его к теме задания. В начале обучения с чадом надо «сидеть». Если родители не будут контролировать ребенка, то в его тетрадях воцарится

совершеннейшее безобразие, которое будет расстраивать именно его, а также занижать его самооценку и без того, как правило, невысокую. Давать возможность сменить деятельность – чередовать умственную работу с физической активностью.

3. Отработка правильной последовательности

выполнения заданий. Часто рекомендуют начинать работу с самого сложного задания, а потом переходить к легким. Но для гиперактивного ребенка это недопустимо. Столкнувшись сразу с трудностями, ребенок «опустит» руки. Трудности их не вдохновляют! Поэтому начинать нужно с самого простого задания. Дальше нужно переходить к более трудным, достигая максимального уровня сложности приблизительно к середине занятия. Заканчивать нужно опять же чем-нибудь легким.При такой расстановки сил у ребенка останется ощущение успешности занятия в целом.

4. Подготовить гипердинамического ребенка с нормальным интеллектом к

массовой школе можно практически всегда, но иногда приходится учитывать

индивидуальные особенности своего ребенка. Не клеймите ребенка – постепенно у

него все получится.

5. Как научить ребенка с гиперактивностью уважению прав окружающих людей,

правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков,

навыкам эффективного социального взаимодействия с людьми?

Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми,

понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их

выполнение. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение,

награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию (временная

отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, просмотр

телепередачи, любимой игры). Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте

замечания спокойно и доброжелательно. Не прибегайте к физическому наказанию!

Если есть необходимость, поэтапно используйте методы: предупреждение,

игнорирование, тайм-аут, «тихое место» (спокойное сидение в определенном месте

после совершения поступка).

Чаще хвалите ребенка и, напротив, старайтесь не обращать внимания на мелкие

нарушения дисциплины. Гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям. Для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

* лишение удовольствий, лакомства;
* запрет на приятную деятельность: компьютерные игры, просмотр телепередач;

прием «выключенного времени» (угол или скамья штрафников, досрочное

укладывание в постель).

* При необходимости изменить поведение ребенка важно выбирать для

преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени.

6. Для развития тонкой моторики и общей организации движений полезно

включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом,

плаванием, каратэ (но не силовой борьбой, боксом – т.к. они потенциально травматичны, а непосредственный телесный контакт приводит к перевозбуждению).

7. Призовите на помощь

специалистов и постарайтесь вместе установить контакт со школьными педагогами,

ознакомить их с информацией о сущности и основных проявлениях синдрома

дефицита внимания с гиперактивностью, об эффективных методах работы с

гиперактивными учениками. От педагога по возможности требуется игнорирование

вызывающих поступков ребенка и поощрение хорошего поведения. Возможен выбор

оптимального места в классе – в центре напротив доски и недалеко от стола учителя. У ребенка должна быть возможность быстрого обращения за помощью к учителю в

случае затруднений. Задания на уроках учителю следует предлагать постепенно, рассчитанные на определенные временные интервалы. Если ученику необходимо выполнить объемное задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, учитель периодически контролирует ход работы над каждой из них, внося требуемые коррективы.

8. Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных

силах, за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и

повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо

развитые у него высшие психические функции и навыки, с тем, чтобы опираться на

них в преодолении имеющихся трудностей.

9. Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену. Постепенно

расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком; не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время; не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям; помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как для него это – самый трудный этап. Не давайте одновременно несколько указаний. Задание должно быть коротким и ясным.

**Гиперактивность** – это не поведенческая проблема, не результат плохого

воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть

поставлен только по результатам специальной диагностики; она требует

своевременной и комплексной коррекции: психологической, медицинской и

педагогической.