**Сопровождение ребенка с дефицитом внимания и гиперактивностью**

**(рекомендации для родителей)**

Ребенок с дефицитом внимания и произвольной регуляции деятельности нуждается во внешней организации деятельности. Трудно ожидать от него, что он сам сможет спланировать и организовать свои действия в домашних условиях, где вся обстановка способствует отдыху и отвлечению. В то же время, попытки контролировать такого ребенка со стороны родителей часто приводят к росту эмоционального напряжения в семье, ссорам родителей с ребенком, наказаниям и т.д. Именно поэтому очень важно, чтобы родители умели обеспечивать ребенку внешнюю организацию, не беря на себя повышенную ответственность за его действия, не включаясь эмоционально. Во-первых, очень важно устанавливать с ребенком договоренности относительно всех моментов его режима и, особенно, тех, которые вызывают трудности. Ребенок должен принимать активное участие в решении вопросов о том когда, что и в каком объеме ему необходимо делать, иметь право высказывать собственные пожелания. Это важно с точки зрения развития и стимуляции учебной мотивации, так как любое решение, принятое самостоятельно, а не навязанное извне кем-то другим, имеет больше шансов быть выполненным. Желательно, чтобы оговоренный режим повторялся изо дня в день.

Дети с дефицитом внимания, которых много контролируют взрослые, часто считают, что учеба нужна не им, а их родителям и учителю (раз последние так активно и эмоционально включены в процесс). Такая мотивационная и личностная «незрелость» обусловлена еще и тем, что невнимательный ребенок не задается вопросом «А зачем мне вообще нужна учеба?» и не ищет на него ответ, импульсивно реагирует на негативные стороны процесса обучения, которых для него явно больше, чем положительных (плохие отметки, негативные реакции взрослых и одноклассников, а часто и различные наказания за неуспеваемость, необходимость тратить много времени на утомительную интеллектуальную деятельность и отсутствие времени для развлечений). Формировать мотивацию такого ребенка может только взрослый, которому он доверяет. Это важно делать не через нотации и многократные разъяснения необходимости учиться, а через вопросы о смысле обучения: «Как ты думаешь, зачем люди учатся в школе?», «Для чего нужно ходить в школу?», «А для чего это могло бы быть нужно именно тебе?», «Как тебе кажется, зачем учитель задает задания на дом?» и т.д. Скорее всего, ответы ребенка покажут, что если у него и есть понимание необходимости учиться, оно достаточно формально и далеко от его истинных интересов. Поэтому в разговоре очень важно получить от него заинтересованный эмоциональный ответ, хоть какую-нибудь зацепку, показывающую, что он видит смысл в учебе. И этот смысл должен быть его собственным, а не предложенный кем-то другим. Взрослый может приводить примеры или наводить ребенка на мысль, задавая уточняющие вопросы, помогая ребенку найти в учебе хоть что-то интересное и полезное. Если решение, с которым ребенок будет неформально согласен сможет быть найдено, оно будет стимулировать сознательное отношение к учебе и, тем самым, вести вперед.

Кроме того, очень важно обращать внимание ребенка на то, что существуют определенные правила, которые придуманы не родителями. Они не всегда вызывают восторг (и не надо кривить душой перед ребенком по этому поводу), но следование им позволяет людям существовать в мире и согласии и достигать поставленных целей. Эти правила касаются, в том числе, и получения образования. Взрослые вынуждены им следовать, так же как и ребенок. В этом смысле все находятся на равных позициях. Таким образом, ответственность за существование этих правил может быть с родителя (а дети часто думают, что правила придумали именно родители для того, чтобы осложнить жизнь) переложена на ситуацию, что уменьшает напряжение между взрослыми и детьми.

То же самое рекомендуется сделать и с функцией контроля за различными составляющими режима – переложить на более нейтральный объект, который не будет раздражаться и возмущаться. Таким объектом может стать таймер. Он сможет отлично «следить» за соблюдением временных рамок. Например, по предварительной договоренности с ребенком, его можно устанавливать таким образом, чтобы он звонил за 10 минут до начала выполнения домашнего задания. Таким образом, ребенок будет предупрежден о том, что нужно постепенно заканчивать игру и переключаться на уроки. Продолжительность выполнения уроков можно также регламентировать с помощью таймера. Например, предложить ребенку прикинуть, сколько времени у него может уйти на один номер по математике и, когда он ответит, установить таймер «чтобы проверить, действительно ли он успеет за это время, или же временной промежуток должен быть больше». Постепенно, если пользоваться этим приемом регулярно, ребенок привыкает работать по таймеру и проблема бесконечного выполнения домашнего задания становится менее сильной.

Как уже было сказано, ребенку с дефицитом внимания помогает внешнее опосредование деятельности. Дома активизировать эти способы саморегуляции проще, чем в условиях класса. Необходимо просить ребенка проговаривать алгоритм своих действий, озвучивать письмо. Если ребенку предстоит работа со сложным текстом, родители могут разделить его на смысловые куски и попросить ребенка к каждому кусочку нарисовать небольшую иллюстрацию, отражающую его основной смысл. После этого можно попросить ребенка пересказать текст с опорой на иллюстрации. Изучаемые правила имеет смысл вывешивать в часто посещаемых ребенком местах в напечатанном крупным шрифтом виде, или же в виде схемы, с которой предварительно была проведена работа, направленная на ее понимание. При возникновении ошибок в работе, полезно просить ребенка проговорить необходимое правило.

Родителям детей с гиперактивностью важно помнить, что в большинстве своем за этим феноменом стоит не чрезмерная активность нервной системы, а, наоборот, недостаток этой активности. Гиперактивные дети быстро истощаются от интеллектуальной нагрузки, начинают зевать, засыпать, а необходимый уровень бодрствования поддерживают за счет самостимуляции (избыточных движений, например). Для них правильный режим дня играет основополагающую роль. Истощаемый ребенок должен правильно питаться, достаточное время тратить на сон, гулять на свежем воздухе ежедневно (желательно перед сном).

Он не должен быть перегружен дополнительными занятиями с высокой познавательной нагрузкой, такими как изучение второго, третьего и т.д. языка, математические кружки, компьютер.

Рекомендуется заниматься общеукрепляющими видами спорта, такими как плавание, восточные гимнастики (у-шу, например). Также таким детям показан велосипедный спорт, лыжи и прочие спортивные занятия на свежем воздухе.

Истощаемым детям рекомендован дозированный режим умственных нагрузок. Именно поэтому родителям следует внимательно отнестись к жалобам ребенка на усталость. От таких детей нельзя требовать длительной, непрерывной, сосредоточенной работы («пока все не сделаешь»). Им необходимы перерывы и переключения. Можно чередовать небольшие промежутки (по 10-15 мин.) письменных уроков с устными или с небольшими периодами отдыха. Не стоит заставлять истощаемого ребенка садится за домашнее задание сразу после школы. Лучше дать ему возможность немного поиграть (но не на компьютере), и заранее договориться, сколько именно времени ему нужно, чтобы отдохнуть. Получив его согласие и соблюдая договоренность, можно избежать трудностей с переходом к работе. Если ребенок жалуется на усталость, необходимо спросить его, насколько он устал, может ли он поработать еще пять минут, или же это слишком трудно. Если ребенок сообщает, что трудно, тогда необходимо предоставить ему отдых, но договориться о том, сколько он будет длиться. Во время перерыва можно сделать ребенку специальный массаж через постукивание, когда взрослый очень осторожно постукивает кулачками по телу ребенка, постепенно перемещаясь от макушки до пяток и обратно, избегая таких зон как лицо, шея, грудь и паховая область. При этом ребенок может давать взрослому указания, когда можно стучать сильнее, а когда лучше ослабить усилия. Такой массаж способен оказывать стимулирующее влияние.

Детям с низкой работоспособностью трудно долго сидеть в одной позе – от этого они устают еще больше. Так как избирательность внимания у истощаемых детей не страдает, вполне можно позволить им выполнять устные задания двигаясь, занимаясь чем-то, что снимет физический дискомфорт. Можно попробовать использовать вместо стула большой надувной резиновый мяч. Он поможет ребенку сохранять правильную осанку и, в то же время, постоянно восстанавливая равновесие, ребенок будет стимулировать себя через движение и, тем самым, повышать возможности концентрации и поддержания внимания.

Активирующим влиянием могут обладать цвета в окружающей обстановке и некоторые запахи. Рекомендуется усилить в интерьере желто-оранжевую (но не красную) гамму. Это могут быть занавески, подушки, декоративные предметы типа засушенных посудных тыкв, или школьные принадлежности (тетради, подставка для ручек и т.д.). К активизирующим запахам относятся запахи апельсина, лимона, жасмина. В этом может помочь аромалампа, только не стоит слишком усердствовать — запах не должен быть навязчивым, а то вместо активизирующего эффекта можно получить головную боль.

Детям со снижением работоспособности и быстрой утомляемостью необходимо детальное медицинское обследование для выяснения причин этого дефицита, которое должно включать ЭЭГ, ЭхоЭГ, доплерографическое исследование сосудов головы и шеи. По результатам этих исследований ребенку может быть назначена неврологом корректирующая медикаментозная терапия, массаж и другие виды медицинской помощи.