**Организация семейных условий для развития детей дошкольного возраста с СДВГ.**

**Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) — одно из наиболее распространенных психоневрологических расстройств. СДВГ — это самая частая причина нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем в отношениях с окружающими людьми и, в итоге, — заниженной самооценки.**

**Синдром дефицита внимания — это неврологическое, поведенческо-возрастное расстройство, которое расстраивает механизмы, несущие ответственность за диапазон внимания, умение сконцентрироваться, контроль над побуждениями и т.д.**

 Импульсивность выражается в том, что ребенок нередко действует, не подумав; в классе во время уроков выкрикивает ответ, не дослушав вопроса; перебивает других; бывает не в состоянии дожидаться своей очереди в играх и во время занятий; без специального умысла может совершать непродуманные поступки (например, ввязываться в драки, выбегать на проезжую часть дороги).

**Выделяют три типа СДВГ:**

* **Смешанный тип: гиперактивность в сочетании с нарушениями внимания. Это самая распространенная форма СДВГ.**
* **Невнимательный тип: превалируют нарушения внимания.**
* **Гиперактивный тип: доминирует гиперактивность.** Это наиболее редкая форма СДВГ.

 Рекомендации родителям, которые составлены для детей  с ДВГ синдромом, но эти же рекомендации могут быть использованы родителями детей с другими отклонениями в развитии.

В воспитанииглавное то, что человек не просто усваивает общественно-исторический опыт, но и преобразовывает его в систему собственных ценностей, установок и убеждений. Воспитание предполагает активность воспитуемого и преемственность в усвоении социального опыта, каковой он в своей взрослой жизни поднимет на новый уровень.

  Чрезвычайно важной стороной психолого-педагогической ситуации при семейном воспитании являются взаимоотношения, которые существуют в семье. Неодинаковые отношения родителей к разным детям, неодинаковое внимание к ним и требования, семейные конфликты, тяжелая и длительная обстановка семейного разлада часто жестоко уродуют характер ребенка и болезненно отражаются на его нервной системе.

**Многочисленные исследования, подтверждают отрицательное воздействие конфликтных ситуаций на детей и подростков из  неблагополучных семей,  в особенности на формирование невротических расстройств и на их антисоциальное поведение. Социально-психологическая ситуация, в которой находится ребенок, нарушает его взаимоотношения с окружающими, и в связи с  длительным напряжением, нарушается его нервно-психическая динамика, повышается возбудимость.**

По мнению многих исследователей, важную роль в происхождении и течении как СДВГ, так и ММД в целом, наряду с биологическими факторами играют социально-психологические факторы, в том числе внутрисемейные.

  Гиперактивному ребенку больше всех грозит непонимание со стороны окружающих. В результате неправильного воспитания такой ребенок ожесточается, у него развивается отрицательная, а часто агрессивная реакция на окружающих, он становится неуправляемым, «трудным» ребенком.

**Дети с СДВГ вносят в семью ряд сложностей, у родителей добавляется хлопот, ребенок не оправдывает их ожиданий. Родители как можно раньше должны быть ознакомлены с проблематикой и со специфическими особенностями развития своих детей .**

Они как можно раньше должны понять, что будут воспитывать ребенка в сложных условиях, и сознательно подойти к этой трудной работе.

 Правильное отношение к ребенку проявляется в полном понимании недостатков ребенка, в понимании тех его особенностей, которые, например, не позволяют ему в течение длительного времени сосредоточенно работать или выполнить задание так, как требуется, терпение при работе с ним, готовность ему помочь всегда, когда это требуется. Важным условием, серьезно влияющим на результаты и жизненные успехи таких детей, является продуманная система требований, которые родители предъявляют ребенку, начиная с самого раннего возраста, но всегда с учетом возможностей ребенка.     Многие ошибки в семейном воспитании у детей допускаются из-за недостаточного знания всей проблемы. Родители, желающие помочь своему ребенку, часто в этом желании остаются одинокими, без необходимого профессионального руководства.

**Таким образом, семейное воспитание ребенка с СДВГ является составной частью системы заботы о нем.** Оно вместе с врачебной, психологической и специальной педагогической помощью способствует оздоровлению ребенка и вовлечению его в жизнь общества.

**Задачей психологов и педагогов становится изменение отношения близких родственников и прежде всего матери к ребенку, с тем чтобы лучше его понять и снять излишние напряжения, формирующиеся вокруг него**.

Обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного (или имеющего отклонения в развитии) ребенка, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности — значит изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и прежде всего с мамой. Этому будут способствовать любое действие, любая ситуация, событие, направленные на углубление контактов, их эмоциональное обогащение.

 Матери нужно объяснить, что улучшение состояния ребенка зависит не только от назначаемого специального лечения, даже если таковое нужно, но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

**При взаимодействии с гиперактивным ребенком, его близкие должны избегать двух крайностей :**

* с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
* с другой — постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

**2.Рекомендации родителям.**

**Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.**

* Старайтесь по возможности сдерживать бурное проявление отрицательных эмоций, особенно если вы огорчены или не довольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
* Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» — лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
* Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

**Вторая группа рекомендаций** касается организации среды и окружающей обстановки в семье**.**

* Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
* Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним со ставьте четкий распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
* Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

**Третья группа рекомендаций**направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность — игра, поскольку она близка и понят на ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

**3.Некоторые приемы поведения с гиперактивным ребенком.**

В целом приемы модификации поведения детей с гиперактивностью можно свести к следующим:

* В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самоценность.
* Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».
* Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
* Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
* Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
* Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.
* Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
* Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
* Постоянно учитывайте недостатки ребенка.

**Двадцать альтернатив наказанию**

1.        Ищите скрытые потребности.

Например, пока вы ожидаете своей очереди, дайте ребенку во что-то поиграть.

1. Дайте информацию и объясните причины.

Например, если ваш ребенок разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге.

3.        Ищите скрытые чувства.

Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства.

Например, если ваш ребенок бьет младшую сестренку, побудите его выражать свой гнев и ревность способами, не причиняющими боль другим. Возможно, он должен кричать или злиться.

4.        Измените окружающую среду.

Иногда это легче, чем пытаться изменить ребенка.

Например, если ваш ребенок постоянно вынимает вещи из кухонных шкафов, закройте их так, чтобы он не мог открыть (есть специальные приспособления).

5.        Найдите приемлемые альтернативы.

Направьте поведение вашего ребенка в другое русло.

Например, если вы не хотите, чтобы ваш ребенок строил крепость в столовой, не говорите только «нет». Скажи те ему, где он может строить ее.

6.        Покажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел.

Например, если ваш ребенок тянет кота за хвост, пока жите ему, как погладить кота. Не полагайтесь на одни слова.

7.        Желательно давать выбор, а не указания. Принятие решения укрепляет детей; указания вызывают противодействие.

Например, «Ты хочешь почистить зубы до или после того, как наденешь пижаму?»

8.        Идите на маленькие уступки.

Например, «Я разрешаю тебе не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты сильно устал».

9.        Дайте время на подготовку.

Например, если вы ожидаете к ужину гостей, скажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел. Будьте конкретны. Ролевая игра может помочь подготовить детей к возможным сложным ситуациям.

10.        Позвольте случиться тому, что должно случиться (когда это возможно).

Не слишком оберегайте и исправляйте.

Например, ребенок, который не повесил свой купальный халат и полотенце, может найти их назавтра все еще влажными.

11.        Сообщайте ваши собственные чувства.

Дайте детям знать, как их поведение влияет на вас.

Например, «Я очень устаю от собирания крошек в гостиной комнате».

12.        Применяйте действие, когда это необходимо.

Например, если ваш ребенок хочет упрямо бегать по улице во время совместной прогулки, держите его за руку (при этом объясняя опасности).

13.        Держите вашего ребенка.

Ребенок, который ведет себя агрессивно или несносно, может извлечь пользу, если вы будете крепко держать его, но одновременно с любовью и поддержкой. Это позволит направить его скрытые чувства в слезы облегчения.

14.        Удалите ребенка из конфликтной ситуации и останьтесь с ним.

Используйте это время, чтобы выслушать, разделить чувства, поддержать и разрешить конфликт.

15.        Делайте вместе, играйте.

Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру. Например, «Пока мы убираем, давай представим, что мы семь гномов», «Давай почистим друг другу зубы».

16.        Разряжайте конфликт со смехом.

Например, если ваш ребенок сердится на вас, предложите ему выплеснуть свою злость в подушечной войне с вами. Играйте вашу роль, драматично сдаваясь. Смех помогает высвободить гнев и чувство беспомощности.

17.        Заключайте сделку, ведите переговоры.

Например, если вы готовы уйти с игровой площадки, а ваш ребенок все еще хочет играть, договоритесь, сколько раз он может спуститься с горки перед уходом.

18.        Принимайте обоюдное решение конфликта.

Обсудите с ребенком нынешнюю конфликтную ситуацию, заявите о ваших собственных потребностях и попросите его помощи в поиске решения. Вместе установите правила. Ведите семейные встречи.

19.        Пересмотрите ваши ожидания.

Маленькие дети обладают сильными чувствами и потребностями, и поэтому для них естественно быть шумными, любопытными, неряшливыми, упрямыми, нетерпеливыми, требовательными, творческими, забывчивыми, пугливыми, эгоистичными и полными энергии. Постарайтесь принимать их такими, какие они есть.

20.        Делайте себе перерыв.

Выйдите из комнаты и сделайте то, что поможет вам восстановить самообладание и ровное суждение (напри мер: позвоните другу, поплачьте, помедитируйте, примите душ).

**Модификация поведения**

 Модификация поведения — это программа, которая основывается на поощрении позитивного поведения ребенка с целью достичь того, чтобы такое поведение стало более частым и привычным. Претворение этой программы в жизнь требует от родителей осторожного планирования, обязательства, терпения и взаимодействия со всеми теми, кто заботится о ребенке.

* **Оцените и восстановите ваши отношения:**

 Посвятите время оценке ваших отношений. Напряженные отношения, которые формировались в течение долго го времени, могут разрушить любую новую программу. Если вы привыкли раздражаться и сердиться каждый раз, когда ваш ребенок плохо себя ведет, или если вы все чаще кричите и наказываете его, но безрезультатно, попытайтесь сначала постепенно восстановить отношения. Несколько раз в день обратите внимание на то, что ребенок делает хорошо. Если необходимо, создайте для вашего ребенка такую ситуацию, чтобы он повел себя хорошо, и похвалите его. Изменение способа выражения ваших мыслей в разговоре с ребенком может иметь огромный эффект. Если вы по слали ребенка навести порядок в его комнате, через 15 минут заходите в комнату и замечаете, что почти ничего не убрано, разве вы немедленно не укажете ребенку на то, что он ничего не сделал? Попробуйте изменить свою точку зрения: похвалите ребенка за любую мелочь, которую он уже сделал, и дайте указания, что делать дальше. Напри мер, вместо того, чтобы сказать: «Ты все еще ничего не сделал. Разве я не просил тебя убрать в комнате? Что ты делал все это время?», — вы можете сказать: «Ого, похоже, ты собрал все кубики, что были разбросаны на полу. Теперь давай собери остальные игрушки и сложи их в ящик. Я вернусь через 5 минут, чтобы посмотреть, как ты справляешься». Каждые 5 минут вы возвращаетесь, чтобы похвалить и дать следующие указания. Если за эти 5 минут была убрана только одна игрушка, покажите ребенку, что вы заметили его старание. И даже если ребенку потребуется 3 часа для того, чтобы навести порядок, который вы, возможно, смогли бы сделать за 10 минут, в конце концов перед вами будет ребенок, который может с гордостью смотреть на свою комнату.

 По мере того, как будет меняться ваше отношение к ребенку и вы начнете видеть «полную половину стакана», вы заметите, как меняется отношение к вам вашего ребенка. Ребенок, у которого когда-то не было ни одной причины понравиться родителю, теперь будет пытаться найти способ заслужить вашу похвалу.

* **Выберите поведение**

 Дети с СДВГ склонны к «информационной перегрузке». Чтобы помочь им вырабатывать лучшие привычки и поведение, вам необходимо выбрать одно определенное поведение, над которым вы хотите работать в данный момент. Позже, по мере продвижения вашей программы, можете добавить еще один или два вида поведения, но в начале работайте только с одним.

 Возможно, вы хотите выбрать «не огрызайся», «не бегай по дому», «не будь агрессивным с братьями», «заканчивай домашнюю работу» и т.д. Начните с поведения, которое имеет наибольший отрицательный эффект на жизнь вашего ребенка и его самооценку.

 Как только вы выбрали поведение, удостоверьтесь, что оно является конкретным. Возможно, вы должны разбить задачу на меньшие части. Например, если вы хотите, чтобы ребенок не огрызался, что именно вы имеете в виду? Конкретно объясните ребенку, чего вы от него ожидаете. Вы подразумеваете, чтобы ваш ребенок не огрызался с вами, вашим супругом, его учителями, соседями, или вы хотите начать с одного человека? Что именно вы считаете огрызанием? Что ваш ребенок может сказать вместо того, что обычно вылетает из его уст? Запишите приемлемые и не приемлемые фразы.

 Смотрите на свои цели реально. Удостоверьтесь в том, что выбранная вами цель достижима. Если возможно, на стройте вашего ребенка на несколько ближайших успехов. Создайте ситуации, в которых вы сможете похвалить ваше го ребенка за то, как он реагировал и как говорил.

* **Выберите способ поощрения**

 Поощрение не должно быть денежным, однако, возможно, вы захотите включить материальное вознаграждение за продолжительный период соответствующего поведения. Меньшие достижения можно поощрять наклейками, звездочками или только словами: «Ты замечательно справился». Поощряйте как можно чаще. Вначале вы можете реагировать на поведение по многу раз в день. (Отмечайте каждый раз, когда ваш ребенок разговаривает с кем-то уважительно.) Соответственно постройте систему вознаграждений. Если вы даете наклейки, вы можете начать с наклейки за каждые 15 минут, за которые ребенок не огрызался. После определенного количества наклеек он может получить более ощутимую награду, например, видео кассету напрокат или посещение друга.

* **Выберите ответную реакцию**

 Спокойно реагируйте на результаты. Как только вы позволите себе расстроиться из-за поведения ребенка, он будет знать, что все еще может вызвать у вас такую реакцию. Используйте перерывы. В течение перерыва не проводите никаких бесед с ребенком, он не должен участвовать ни*в*каких мероприятиях или обсуждениях. Ребенка следует мягко отдалить от окружения и оставить в покое на не сколько минут.

Часто, как только программа поведения уже настроена, родители жалуются, что поведение становится хуже. Это в общем-то нормально. Дети научились полагаться на вашу ответную реакцию. Они привыкли понимать и связывать ваше реагирование с вашей заботой. Поэтому вполне естественно, что им необходима ваша реакция. Будьте настойчивы, и скоро ребенок воспримет вашу новую реакцию как единственно правильную. Ребенок начнет пытаться получить вознаграждение, зная, что реакции на плохое поведение больше не существует.

* **Будьте последовательны**

 Последовательность — это ключ. Если вы не будете придерживаться вашей системы поощрений, то у ребенка не будет достаточной мотивации правильно себя вести. Если вы будете непоследовательно реагировать, то ваш ребенок будет по-прежнему плохо себя вести, рискуя, что на сей раз вы не сдержитесь.

* **Вносите разнообразие**

 Вы можете разнообразить вашу программу поведения, не меняя правил. Вы можете каждый день менять способ вознаграждения. Один раз это может быть разрешение позже идти спать, в другой — фруктовое мороженое после обеда, в третий — посещение друга. Старшие дети, воз можно, захотят поработать, чтобы иметь деньги для каких-то своих целей. Внося разнообразие, вы позволите ребенку не скучать на новом пути. Правила должны остаться теми же, но перемена реакции может помочь поддержать их «свежими».

* **Продолжайте работать над другим поведением**

 Как только вы почувствуете, что ваш ребенок справился с начальным поведением, двигайтесь дальше. Используйте те же самые ступени, чтобы выстроить определенную систему целей, поощрения и реагирования.

 Хотя этот процесс эффективен со всеми детьми, но похоже, что особенно хорошо это получается с детьми с СДВГ. Программа модификации поведения обеспечивает структуру, необходимую детям с СДВГ, чтобы преуспеть. Кроме того, дети с СДВГ склонны испытывать затруднения, если реакция на их действие не происходит одновременно или вскоре после того. Обеспечение немедленной реакции и вознаграждений помогает удержать ребенка сосредоточенным и на правильном пути. Наконец, помогает использова ние краткосрочных целей. Ребенку намного легче хорошо вести себя в течение 15 минут, чем на протяжении всего дня. Разделение дня на короткие интервалы может помочь в создании у него желания преуспеть.

**Как беседовать с ребенком о его проблеме дефицита внимания?**

 Детям с СВДГ нужно куда больше информации, чем они обычно получают. Они могут регулярно заниматься с трудотерапевтом, посещать психолога, получать помощь от на ставника и т.д. без объяснения причин. Поскольку эти дети — люди творческие и непосредственные, они склонны за менять отсутствующую информацию собственными измышлениями. Они предполагают, что они плохие, ленивые или глупые. Как еще девятилетний ребенок может объяснить, почему он запинается при чтении, тогда как все его одноклассники уже свободно читают перед классом? Как лучше объяснить, почему младший брат куда более эрудирован?

 Если мы не способны восполнить имеющуюся у детей информацию, мы тем самым оказываем им медвежью услугу. Открытая позитивная информация обеспечивает ребенка средствами, необходимыми ему для понимания и умения пре одолевать его трудности. Как только ребенок получает заверение, что он имеет по крайней мере средний интеллект, возрастает его способность выслушать более подробное объяснение о его сильных и слабых сторонах в обучении. Он охотнее согласится стать частью команды, которая включает его учителей, родителей и школьного психолога, работающих вместе каждый учебный год над созданием максимально приемлемой для него программы. Информированные ученики, имеющие реальное понятие, кто они, будут гораздо лучше сотрудничать, чем те, которые имеют всего лишь туманное представление о своих проблемах.

 Ознакомление ребенка с определением и характером его собственного типа СДВГ очень помогает в поддержании его самооценки. Когда мы называем проблему по имени и предлагаем множество способов, как с ней справить ся, мы зачастую можем восстановить ощущение хорошего самочувствия ребенка, который начинает погружаться в море ошибок и неудач. Кроме того, открытое, честное описание конкретных трудностей, пережитых ребенком, и их связи с СДВГ вызовут обсуждение того, как их преодолевать на практике. Обеспечив ребенка перспективой и ощущением контроля, мы позволим ему собрать необходимые силы для преодоления препятствий.

 Цель этих бесед состоит в том, чтобы информировать ребенка и помочь ему поверить в себя. Частые, короткие обсуждения всегда предпочтительнее длинных лекций. Надо поощрять детей вносить их собственные идеи, выражать беспокойство и задавать вопросы. Представленные термины и понятия должны соответствовать уровню познаний ребенка. Взрослые должны быть осторожны, чтобы избежать слов, которые воспринимаются как осуждающие и негативные, типа «медленный», «ленивый», «не имеющий мотивации» или «безразличный». Необходимо поощрять детей задавать их собственные вопросы, чтобы выяснить, чего они боятся, что воспринимают ошибочно. Краткое подведение итогов в конце каждой беседы поможет дать ребенку ощущение завершенности. Иметь СДВГ не стыдно. Надо помочь детям четко уяснить это. Свободно и открыто обсуждая эту тему с детьми, мы тем самым даем им пенять, что мы верим в их возможности.