**Методичні рекомендації щодо роботи з дітьми зі СДУГ (синдром дефіциту уваги та гіперактивності).**

**СДУГ** - це синдром дефіциту уваги і гіперактивності. Це хронічний психічний розлад, що характеризується  **трьома основними ознаками:**

**1. Дефіцит уваги (нездатність концентрувати увагу, неуважність).**

**2. Імпульсивність.**

**3. Гіперактивність ( Надмірна моторна активність).**

**Синдром може протікати з переваженням лише однієї або двух ознак:**

* Синдром, який об’єднує симптоми і дефіциту уваги, і гіперактивності;
* Гіперактивність без ознак дефіциту уваги;
* Синдром дефіциту уваги без гіперактивності.

Головна відмінність гіперактивності від активності (як темперамента) полягає у тому, що **гіперактивність** – ***це не риса характеру, а наслідок неблагополучних пологів, інфекцій та порушень протягом 1 року життя чи мозкової дисфункції.***

***Прояви СДУГ слід оцінювати тільки в ситуаціях, в котрих діти, відповідно до культурних норм, повинні бути спокійними та врівноваженими.***

***І.*** ***Дефіцит уваги (Ослаблена увага у дитини).***

***(нездатність концентрувати увагу, неуважність).***

**Увага –**це форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

***II Імпульсивність***

Схильність діяти без достатнього [свідомого](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) контролю, під впливом зовнішніх обставин або в силу [емоційних](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%8F) переживань.

Клінічна сутність імпульсивності полягає в нездатності дитини оцінювати ситуацію перед тим, як починати відповідати на неї.

***III Гіперактивність (надмірна моторна активність)***

Це надмірна фізична енергійна активність у відсутності контролю над власними діями.

**Концентраційна функція уваги у дітей (норма)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-4 роки** | **5-6 років** | **7-9 років** | **10-13 років** | **14 років** |
| 5-10 хв. | 10-15 хв. | 20-30 хв. | 30-40 хв. | Більше 40 хв. |

**Лікування СДУГ складається з:**

**1.соціальної терапії :**

- батьківський та вчительський тренінги,

- корекційно педагогічний супровід,

- когнітивно - педагогічна терапія.

**2. медикаментозної терапії:**

патогенетично обгрунтована медикаментозна терапія базується на застосу ванні препаратів, що підсилюють трансмісію дофаміну і норадреналіну. В Україні єдиний зареєстрований засіб – Метилфенідат( Концерта).

В умовах санаторної школи-інтернат №11 вихованці із СДУГ (або F90.0/ F90.1) отримують лікувально - реабілітаційні заходи, що включають в себе:

-розпорядок дня,

-додаткове тривале медикаментозне лікування;

-фізіотерапевтичне лікування/електросон/;

-масаж з елементами релаксації;

-лікувальну фізкультуру з елементами релаксації;

-психокорекцію.

А також потребують:

-постійного нагляду з боку вчителів та вихователів;

-скороченого перебування (до14 годин) у школі;

-методики навчання з урахуванням підвищеної збудженості, рухової активності;

-чередування інтелектуального та рухового навантаження;

-повного задоволення потреби в русі;

- виключення голосних доган, провокуючий дитину.

**Психолого-педагогічна корекція** теж має велике значення у лікуванні СДУГ. Даний метод супроводжується зміною умов навчання і відпочинку, корекцією режиму відпочинку, навчання і сну дитини, і включає в себе психотерапію. Він проводиться спільно педагогом-вихователем і досвідченим дитячим психологом, психотерапевтом.

Педагог, який проводить більше часу з дитиною і значно краще знайомий з особливостями його поведінки, зможе правильно скорегувати режим дня, запропонувати вправи, ті заняття, які можуть бути цікаві дитині.

Діти, у яких виявляються симптоматика гіперактивності і яскравого дефіциту уваги потребують індивідуальних схем навчання. Їх мета - максимально зайняти час гіперактивної особистості і, по можливості, витратити надлишки енергії. Якщо провести корекцію зовнішніх умов, слід очікувати, що буде коригуватися і поведінк дитини, її ставлення до соціальних ситуацій і збільшиться гнучкість в реагуванні на стресові ситуації.

Дитина не винна, що вона така жвава, тому нема сенсу сварити її, карати, влаштовувати бойкот. Цим можна досягти лише зниження самооцінки, почуття провини за те, що вона такий «неправильний».

До того ж, в деяких випадках гіперактивність може бути результатом завищених вимог батьків або педагогів, яких діти не можуть виконати через свої природні здібності або ж через перевтому. В таких випадках треба знизити навантаження на дитину, зменшити вимоги.

Іноді гіперактивність може бути реакцією дитини на психічну травму, наприклад, на сварки батьків чи їх розлучення, погане ставлення до нього в сім’ї, в садочку чи школі, конфлікт з членами (членом) сім’ї чи вихователем (учителем).

Оточуючі повинні усім серцем зрозуміти біду, що спіткала дитину. Мало знати, що треба робити. Без співчуття, любові і щирості жодні знання не допоможуть. Тільки внутрішньо прийнявши для себе ці знання, якби не було важко, можливо правильно поводитися з дитиною:

-НЕ підвищувати голос;

-НЕ сварити дитину;

-НЕ сюсюкати;

-НЕ потурати;

-НЕ поспішати самим і НЕ квапити дитину;

-НЕ нервувати і НЕ дратуватися;

-НЕ міняти домовленостей і планів тощо. При цьому, в жодному разі дитина не повинна відчути, що ви її жалієте.

Треба уникати крайнощів – надмірної суворості і надмірного потурання. Діти мають дотримуватися безпечних для себе і навколишніх правил поведінки, але кількість заборон треба звести до мінімуму, оскільки у гіперактивних дітей – понижена реакція на шум, зорові образи, негатив, тож заборони для них – пустий звук.

**Заборони** мають бути заздалегідь обговорені, чітко сформульовані, а ще дитина має чітко знати, яке покарання її чекає при порушенні.

Не слід забороняти в категоричній формі (не вживайте слів „не можна”, „припини”, „ні”). Замість наказів – прохання (але не підлещуйтесь). Досягайте згоди і взаєморозуміння, пояснюйте, чому „не можна”, якщо не вдається – переключіть увагу дитини, бажано зі спокійним гумором; запропонуйте іншу, можливу в цей момент, діяльність чи розвагу; поставте несподіване запитання, не пов’язане с даною ситуацією; відреагуйте несподіваним для дитини чином (пожартуйте, повторіть дії дитини тощо); сфотографуйте дитину або підведіть її до дзеркала в ту хвилину, коли вона вередує; лишить дитину в кімнаті саму (якщо це безпечно). Якщо відволікти не вдається – запропонуйте альтернативний варіант (наприклад, дитина рве шпалери – дайте їй купу газет: „Хочеш рвати – рви, газет тобі надовго вистачить”).

Монотонно, однаковими словами, спокійно повторюйте своє прохання.

Не наполягати щоразу, щоб дитина вибачилася. У багатьох випадках, коли дитина заспокоїться, варто зробити вигляд, що нічого не сталося.

Не читайте нотацій, адже дитина все одно їх не чує і не сприймає. Якщо треба покарати – робіть це одразу, а не погрожуйте покаранням.

Фізичні покарання – суворо заборонені! Ви можете дати поведінці (а не дитині!) негативну оцінку, тимчасово ізолювати її (якщо це безпечно!),

відмовити їй у звичних розвагах тощо.

**Гіперактивні діти не сприймають заборон і покарань**, зате чудово **реагують на похвалу**. Тому треба частіше хвалити за успіхи, навіть незначні. Але нещира, незаслужена похвала – НЕДОПУСТИМА! Дитину треба хвалити завжди, коли їй вдалося довести справу до кінця. Особливо, якщо ця справа пов’язана з концентрацією уваги (розмальовування, читання, прибирання тощо). Завжди відзначайте успіхи – це зміцнює впевненість дитини у своїх силах.

**Емоційний і фізичний контакт** дуже важливий для гіперактивних дітей. Треба обійняти, приголубити, погладити, заспокоїти у важких ситуаціях – і неконтрольовані емоції та м’язова напруга почнуть спадати.

Для гіперактивних дітей дуже важливим є дотримання **розпорядку дня**. Розпорядок дня (час для їжі, ігор, прогулянок, занять, сну), за умови його дотримання, діє на суперактивну дитину заспокійливо. Оскільки їй через свою імпульсивність важко миттю переключитися з одної справи на іншу, бажано попередити її заздалегідь, а ще краще – виставити будильник чи таймер.

Давайте дитині **доручення**, визначте щоденні обов’язки і контролюйте їх виконання (цьому знову ж таки допоможе розпорядок дня). Навіть якщо результати не такі гарні, як ви би хотіли, заохочуйте зусилля дитини. Доручайте нараз лише одну справу. Якщо завдання нове – поясніть і покажіть, як його виконувати. Пояснення (інструкція) має бути не довшим від 10 слів (довше гіперактивна дитина не дослухає – „відключиться”).

Навчіть дитину **керувати своїми емоціями**. Залучайте і заохочуйте дитину до пасивних ігор, що вимагають концентрації уваги (лото, доміно, розмальовування, ліплення, читання тощо). Ці заняття дають змогу розслабитися, що надзвичайно важливо для гіперактивної дитини.

Гіперактивна дитина має уникати **емоційної перевтоми**. Стежте, щоб дитина не засиджувалася перед телевізором чи комп’ютером – надмірна кількість вражень призводить до надмірого збудження, втраті самоконтролю. На неї шкідливо діють місця з натовпами людей (магазини, базари). Не ходіть з нею часто в гості. Бажано, щоб вона бавилася з однією дитиною, причому спокійною, флегматичною (чим більше дітей у грі – тим вище перезбудження).

Прогулянки, фізичні вправи, біг – дуже корисні, вони допомагають скинути надлишок енергії. Але й тут запобігайте перевтоми, яка переростає у гіперактивність. М’яко зупиніть забігану дитину, обніміть за плечі, поставте якесь запитання, запропонуйте якусь справу – нехай трохи перепочине, але в жодному разі не наказуйте зупинитися і перепочити.

Крім того, гіперактивним дітям не слід брати участь у командних іграх, де задіяні сильні емоції (футбол, баскетбол, естафети тощо).

**Харчування** дитини із СДУГ має бути збалансованим.Гіперактивна дитина має отримувати достатньо вітамінів, мікроелементів, якомога менше смаженого, гострого, соленого, копченого, побільше – вареного, тушкованого, свіжих овочів і фруктів. Обов’язкове правило – якщо дитина не хоче їсти – не примушуйте її!

На **робочому столику** не має бути предметів, що відволікають увагу, адже дитина самотужки не може досягти того, щоб його нічого не відволікало. Його непосидючість є реакцією на зовнішні подразники, отже їх треба мінімізувати.

**ПАМ’ЯТАЙТЕ:** загальна рухова активність з роками зменшується, а у деяких дітей зникає зовсім. Важливо, щоб дитина до цього часу не набула негативізму і комплексів, які зіпсують їй життя у підлітковому віці., допомагайте їй стати успішною.