**Гиперактивный ребёнок: рекомендации родителям** 

**Признаки гиперактивности**

Гиперактивность **-** это расстройство неврологическо-поведенческого характера, характеризующееся чрезмерной активностью, возбудимостью ребёнка.

Если ребёнок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Главное отличие активного ребёнка от гиперактивного заключается именно в том,  
что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. То есть даже если он устал,  
он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет  
и истерит. Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает,  
не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы  
на них. Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. Часто провоцирует конфликты  
У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных.

**Рекомендации родителям**

***1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:***

- проявляйте достаточно твёрдости и последовательности в воспитании;

- помните, что поступки ребёнка не всегда являются умышленными;

- контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил;

- не давайте ребёнку реактивных указаний, избегайте слов «нет»  
и «нельзя»;

- стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;

- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой - завышенных требований к ребёнку;

- реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребёнка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного (если это не опасно) и т.д.);

- повторяйте свою просьбу спокойно одними и теми же словами много раз;

- не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принёс извинения  
за проступок;

- выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок.

***2. Изменение психологического микроклимата в семье:***

- уделяйте ребёнку достаточно внимания;

- проводите досуг всей семьёй;

- не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

***3. Организация режима дня и места для занятий:***

- установите твёрдый распорядок дня ребёнка и для всех членов семьи;

- чаще показывайте ребёнку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;

- оградите гиперактивных детей от длительного пользования телефоном, компьютером и просмотром телепередач;

- по возможности избегайте большого скопления людей;

- помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля  
и нарастанию гиперактивности;

- организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

***4. Специальная поведенческая программа:***

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение;

- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка;

- чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания. Однако чувствительны к поощрениям;

- составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену;

- воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;

- постепенно расширяйте круг обязанностей ребёнка;

- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

- не давайте ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

- помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;

- не давайте одновременно несколько указаний;

- объясните ребёнку его проблемы и научите с ними справляться.

Словесные убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребёнок ещё не готов к такой форме работы, поэтому для ребёнка с СДВГ наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

- запрет на приятную деятельность, просмотр телепередач, встречи с друзьями;

- приём «выключенного времени» (изоляция, угол, досрочное укладывание в постель);

- смена дружеского тона на строгое официальное общение.

Помните, что вслед за понесённым наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения ребёнка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребёнка  
и игнорировании нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем ребёнка родителями.

Прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег, очень полезны для гиперактивного ребёнка. Они позволяют сбросить избыток энергии. Главное – следить, чтобы он не устал, оберегать от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Как ни странно, таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже лет. Причём признаки гиперактивности исчезают по мере взросления,  
а импульсивность и дефицит внимания сохраняются и во взрослой жизни, поэтому надеяться на то, что время - лучший лекарь, в данном случае неправомерно. Затраченные же усилия непременно принесут свой результат.

