**Советы родителям**

**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ**

   Не следует любого возбужденного ребёнка относить к гиперактивным.

 Если ребёнок полон энергии, если она бьёт через край, отчего порой малыш становится упрямым и непослушным – это не значит, что он гиперактивен.

.

   Шумный ребёнок – баловник или малыш, который просыпается ни свет, ни заря, полный сил и энергии – это радость, а не повод для беспокойства.

   И, наконец, ребёнок, имеющий мотивированные отклонения в поведении, тоже не относится к разряду гиперактивных.

 ПРИЗНАКИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

  Симптомы почти всегда появляются до 7 лет, обычно в четыре года. Средний возраст при обращении к врачу – 8-10 лет: в этом возрасте учеба и работа по дому начинают требовать от ребёнка самостоятельности, целеустремлённости и сосредоточенности. Детям более раннего возраста диагноз при первом обращении обычно не ставят, а ждут несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок.

   ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ: нарушение внимания, гиперактивность, импульсивность. В зависимости от присутствия или отсутствия специфических признаков синдром нарушения внимания с гиперактивностью разделён на три подтипа: дефицит внимания, гиперактивность, смешанный.

   Для диагностики синдрома нарушения внимания с гиперактивностью необходимо наличие шести из девяти признаков из нижеупомянутых категорий. Признаки должны присутствовать в течение, по крайней мере, шести месяцев.

 A. Дефицит внимания:

 1. Снижено избирательное внимание, неспособен надолго сосредоточиться на предмете, деталях предмета, делает небрежные ошибки.

 2. Не может сохранять внимание: ребенок не может выполнить задание до конца, несобран при его выполнении.

 3. Впечатление, что не слушает, когда к нему обращаются непосредственно.

 4. Не выполняет прямые инструкции или не может их закончить.

 5. Имеет трудность с организацией своей деятельности, часто переключаются с одного занятия на другое.

 6. Избегает или не любит задачи, требующих длительного умственного напряжения.

 7. Часто теряет вещи, в которых он нуждается.

 8. Легко отвлекается посторонним шумом.

 9. Повышенная забывчивость в повседневной деятельности.

 B. Гиперактивность и импульсиность:

 1. При волнении интесивные движения руками или ногами или поеживаниями на стуле.

 2. Должен часто вставать с места.

 3. Резкие подъемы с места и чрезмерный бег.

 4. Трудность участвовать в тихих действиях досуга.

 5. Действует, как будто "заведенный".

 6. Выкрики с места и другие шумные выходки во время занятий и т.д..

 7. Говорит ответы прежде, чем были закончены вопросы.

 8. Неспособностью ждать своей очереди в играх, во время занятий и т.д..

 9. Вмешивается в разговор или деятельность других.

 C. Смешанный: Встречаются признаки нарушения внимания и гиперактивности.

   Синдром нарушения внимания с гиперактивностью чаще встречается у мальчиков. Относительная распространенность среди мальчиков и девочек - 4:1. В настоящее время у школьников начальных классов распространенность синдрома принимают равной 3—10%.

   Более чем у половины детей, страдавших синдромом нарушения внимания с гиперактивностью в начальных классах, этот синдром сохраняется и в подростковом возрасте.

 Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

 В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект.

 Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

 — проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

 — помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;

 - контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

 — не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;

 — стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

 — избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;

 - реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);

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

 — не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;

 — выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

 — для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

 Изменение психологического микроклимата в семье:

 — уделяйте ребенку достаточно внимания;

 — проводите досуг всей семьей;

 " — не допускайте ссор в присутствии ребенка.

 Организация режима дня и места для занятий:

 — установите твердый распорядок дня для ребенка и для всех членов семьи;

 — чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

 — снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

 — оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;

 — по возможности избегайте больших скоплений 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. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;

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

 — чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям:

 — составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;

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

 — не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

 — 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, которое дается ребенку с нарушенным вниманием не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;

 — объясните гиперактивному ребенку его проблемы и научите с ними справляться.

 Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гипер­активный ребенок еще не готов к такой форме работы.

   Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:

 — Если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам.

 — Если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответ­ственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину. В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам.

 .

 — Если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь.

.

   .

   Помните, что гиперактивность — это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями.