**Методические рекомендации**

**родителям гиперактивных детей.**

Гиперактивность — состояние, при котором активность и возбудимость человека превышает норму. В случае, если подобное поведение является проблемой для других, гиперактивность трактуется как поведенческое расстройство и представляет собой совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. О гиперактивности обычно говорят, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы однозначно подтверждал бы гиперактивность (двигательную расторможенность). Первые признаки гиперактивности появляются еще младенчестве или в возрасте двух-трех лет. Подобное состояние часто сопровождается нарушениями сна. Как правило, таких детишек называют «моторчиками», «вечными двигателями» или «как на шарнирах», ведь они постоянно в движении, не могут спокойно сидеть, постоянно прыгают, бегают, их руки без конца что-то трогают, бросают, ломают. Невзирая на постоянное движение, в котором ребенок находится, у него имеются некоторые нарушения координации: неуклюж, неловок в движении, постоянно роняет предметы, часто падает, ломает игрушки. Такие дети весьма любопытны, но их любопытство - явление сиюминутное, поэтому, как правило, редко улавливают суть. Гиперактивные дети редко задают вопросы «зачем», «почему». Даже если и задают, то ответ выслушать забывают.Однако часто гиперактивные дети талантливы. П ризнаки гиперактивности наблюдались у множества известных людей, например, у Томаса Эдисона, Линкольна, Сальвадора Дали, Моцарта, Пикассо, Диснея, Эйнштейна, Бернарда Шоу, Ньютона, Пушкина, Александра Македонского, Достоевского. Гиперактивность значительно уменьшается или вовсе исчезает к подростковому возрасту, но импульсивность и нарушения функции внимания, как правило, сохраняются до взрослого возраста.

В возникновении гиперактивности, по мнению большинства специалистов, важнейшую роль играют те факторы, которые сказываются на развитии головного мозга в период беременности, родов и младенчества:

- инфекции;

- травмы;

- преждевременные или трудные роды, неблагоприятные роды, патология родов;

- неблагоприятно протекающая беременность (токсикоз, заболевание внутренних органов, нервные стрессы);

- нехватка витаминов и аминокислот;

- применение женщиной лекарственных препаратов во время беременности, таких как снотворные, гормональные препараты, транквилизаторы;

- инфекция и токсикация первых лет жизни ребенка;

- наследственность.

Полезные советы родителям гиперактивных детей:

1. Гиперактивные дети нуждаются в **строгом режиме**, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер. Предлагайте ребёнку очень чёткое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите время утреннего подъёма, еды, игры, просмотра телевизора, для занятий, работы по дому и отхода ко сну. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребёнок всё равно будет его нарушать. Постепенно такая организация жизни будет действовать на него успокаивающе. Он обретёт уверенность и сможет в дальнейшем многое делать самостоятельно.
2. Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, им нужна **частая похвала**, ободрение и особое внимание. Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения ребенка, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его находит. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя».
3. Очень важно научить **ВСЕХ** членов семьи правильно обращаться с гиперактивным ребенком. Близким ребенка требуется разъяснить его проблемы, чтобы они поняли: его поступки не являются умышленными, и в силу своих личностных особенностей он не в состоянии управлять возникающими сложными ситуациями. Причем все без исключения члены семьи должны придерживаться **единой тактики** воспитания.
4. Проявляйте **последовательность** в соблюдении установленных правил и в применении мер наказания. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью глубокое негативное воздействие.
5. **Следите за своей речью**, говорите медленно, спокойным тоном. Чувство гнева и возмущения - это нормальное явление, но оно поддаётся и не означает, что вы не любите своего ребёнка. Тем не менее, старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлаждённом состоянии, укpeпляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы. Возможно, для решения этой непростой проблемы будет лучше обратиться за помощью к специалисту. Ведь часто в семье, где растет гиперактивный ребенок, вокруг него возникает излишнее напряжение, образуется замкнутый круг, из которого с каждым годом все труднее выбраться.
6. **Отличайте формы поведения**, которые вам не нравятся, **от личностных качеств** своего ребёнка. Например, можно сказать так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».
7. Формируйте у ребенка навык выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять их так, как надо. **Для закрепления различных навыков и умений ребёнку с повышенной активностью требуется больше времени**, чем другим детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.
8. **Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его собственной, особой территорией.** Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребёнок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок помогают сконцентрировать внимание. Ребёнок, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.
9. **Необходимо избегать переутомления ребенка**, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Предлагайте ребёнку **не больше одного дела** одновременно; давайте ему только **одну-единственную игрушку**; прежде чем он займётся раскрашиванием, уберите со стола всё лишнее; когда ребёнок садится делать уроки, выключайте радио и телевизор.
10. **Ограничивайте число товарищей по играм** одним, самое большее двумя детьми одновременно из-за того, что ребёнок слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, действующие в вашем доме.
11. **Определите для ребёнка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития.** Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем.
12. **Научитесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребёнка.** Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию. В этих случаях полезно увести ребёнка на несколько минут из зоны конфликта в «священную рощу» - его комнату.
13. **Старайтесь избегать крайностей**: не проявляйте к ребёнку излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов за него, но не допускайте и всепрощения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она поддаётся улучшению и управлению.
14. Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны ребёнку. Давайте их регулярно. Следите за их воздействием на ребёнка и сообщайте об этом лечащему врачу.

Помните, улучшение состояния ребенка с гиперактивностью зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от позитивного, уравновешенного и последовательного отношения к нему. Не жалейте усилий на то, чтобы сформировать у ребенка навыки послушания, аккуратности, самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела; развить у него чувство уверенности в себе.