**Гиперактивные дети.**

В настоящее время в психологической литературе встречаются две синонимичные аббревиатуры: СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) и ГРДВ (гиперактивное расстройство с дефицитом внимания).

СДВГ связан с нарушением работы центров возбуждения и торможения и не является патологией. Это просто особенность ребенка.

Гиперактиные дети живо мыслят, но для них сложно соблюдать режимные моменты (например, сосредоточенно слушать учителя на уроке, сидеть на одном месте 45 минут подряд).

**Некоторые из возможных причин СДВГ:**

* Неправильное ведение родов, акушерская оплошность: нарушение кровоснабжения как следствие смещения 3-4 шейных позвонков;
* Сложные роды (до 90% случаев);
* Асфиксия;
* Наследственность.

и др.

**Взаимодействие с гиперактивным ребенком и его семьей:**

* Обстановка в семье должна быть по возможности комфортной, спокойной;
* Желательно по возможности придерживаться единой системы требований;
* Традиционная система воспитания «поощрение-наказание» с гиперактивным ребенком не работает. Наказание только возбуждает ребенка, а за что его наказали он не запоминает. Высказали – и он побежал дальше.
* Из наказаний - недолгий тайм-аут (3-5 минут).

Остановить, посадить. «Стоп, остановись, отдышись». И отпустить бегать дальше.

* Зато гиперактивные дети очень чувствительны к похвале. Их нужно стараться чаще поддерживать, хвалить. В данном случае ***нет опасности перехвалить.***
* Нельзя бурно реагировать, кричать. Это тоже подстегивает, возбуждает. Стараться говорить ровным тоном.
* При разговоре смотреть ребенку в глаза. Лучше держать за руки.
* Инструкции короткие, пошаговые;
* При выполнении домашней работы лучше делить упражнение на несколько коротких блоков /частей. Через 25 минут делать 5-ти минутный перерыв;
* Также полезно, если при выполнении домашней работы перед ребенком будет план действий:

1. Сесть;
2. Достать учебники и тетрадь;
3. Достать дневник;
4. Посмотреть задание.

* Новые требования вводятся заранее, постепенно, чтобы ребенок успел привыкнуть; Можно вывесить их на видном месте и периодически к ним возвращаться; ***Требований не должно быть много, но они должны быть четкими, понятными;***
* О каких-то важных событиях или планах гиперактивному ребенку тоже лучше говорить заранее, тогда не будет столь бурной, неуемной реакции;
* Для того, чтобы достичь аккуратности, а со временем и послушания, способности доводить начатое до конца нужно:

- соблюдать в семье четкий режим ***(к сожалению, даже в выходные)***: вставать, обедать, делать уроки, отдыхать в одно и то же время;

- обязательно гулять, как можно дольше; если прогулка вымотала ребенка – это даже хорошо;

Первые результаты жизни по режиму стоит ожидать через полгода, именно столько времени, как правило, необходимо для формирования устойчивой модели поведения.

***80% детей переростают гиперактивность к 12 годам, так что режим – это не навсегда!***

***Что еще не помешает:***

* обязательная совместная деятельность с ребенком;
* ежедневные (пусть и недолгие, 10-15 минутные) расслабляющие, позитивные, интересные игры и занятия;
* расслабляющий массаж, ванны;
* приучать к выполнению небольших поручений.

Даже в школе можно попросить учительницу, если она через 20-25 минут от начала урока видит, что ребенку тяжело усидеть - дать ему поручение (намочить тряпку, стереть с доски, помочь раздать тетради) или прерваться на общую физкультминутку. Пусть учительница тоже не забывает хвалить ребенка, отмечать его успехи (не в ущерб одноклассникам, конечно). Также хорошо, если учительница хвалит соседа по парте, это подстегивает гиперактивного ребенка тоже выполнять задание старательно.

Лучше если сидеть ребенок будет за первой партой, рядом с учительницей и если класс небольшой; Сажать с лучшим учеником (например, со скромной отличницей).

Хорошо, если учительница использует в речи фразы: «А все дети уже…», «А мы уже пишем…».

* Установить контакт с учительницей, просить записывать д/з в дневник;
* Цветные обозначения. Для приучения к систематизации можно наклеить яркие «опознавательные знаки» на учебники/ тетради. Например, на тетрадь и учебник по математике – зеленые треугольники, на русский – желтые круги.

Лучше иметь 2 комплекта учебников – один дома, второй в школе.

* Родителям гиперактивного ребенка нужно рекомендовать время от времени отдыхать без него для собственного эмоционального восстановления (уезжать в отпуск, выделять время для себя);
* ***«Жетонная экономика»*** Выработать 3-4 ***категорических*** правила. За соблюдение – поощрение, несоблюдение – отказ от чего-то. Здесь важно не дать слабину и данным правилам следовать всегда, как и в случае с режимом. Хотя бы до того момента, пока они не автоматизируются и не войдут у ребенка в привычку.

Лучше как и с требованиями написать их, вывесить на видное место и ставить плюсики и хвалить за соблюдение;

* Гулять лучше в небольшой компании, вдвоем с подругой/другом. Хорошо если подруга/друг противоположного темперамента (меланхолик, флегматик);
* Заниматься спортом. Но не травмоопасным! Лучше – бег трусцой, легкая атлетика, плавание;
* Часто гиперактивные дети бывают неуверены в себе, в своих силах и возможностях. Родители в целях развития у своих детей уверенности в себе и повышения самооценки могут подчеркивать его сильные стороны. «Да, это у тебя сейчас не очень получилось, зато ты хорошо умеешь….». Можно «презентовать», хвалить прилюдно;
* Соблюдать некоторые ограничения в питании ребенка: ограничить мучное, сладкое, газировку, специи.