Консультация для родителей.

«Гиперактивный ребёнок».

Не всякого подвижного или возбуждённого ребёнка следует относить к гиперактивным.

Часто в эту категорию записывают упрямых, непослушных, быстро-утомляемых, подвижных, шумных и не терпеливых детей. То, что ребёнок становится как заводной, давая выход своей скуке, вовсе не признак гиперактивности. Ребёнок, имеющий мотивированные отклонения в поведении, тоже не относится к разряду гиперактивных. Определить, является ли ваш малыш гиперактивным, может только врач. Однако есть ряд симптомов, на которые родителям следует обратить внимание. Симптомы эти почти всегда появляются до 7 лет, обычно года в 4. Средний возраст при обращении к врачу – 8-10 лет: в этом возрасте учёба и работа по дому начинают требовать от ребёнка самостоятельности, целеустремлённости, сосредоточенности. Детям более раннего возраста диагноз при первом обращении обычно не ставят, а ждут несколько месяцев, в течении которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок. Как же проявляется гиперактивное поведение? Вам следует обратиться к специалисту, если в поведении ребёнка присутствует более 6 симптомов из 9:

- Беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, ребёнок постоянно крутится как юла и ведёт себя так, будто у него внутри моторчик;

-Ребёнок встаёт со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте;

-Он проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда -то залезть, причём в таких ситуациях, когда это совершенно не уместно;

-Он совершенно не может тихо, спокойно играть сам с собой;

-Ребёнок болтает без умолку;

-Он отвечает на вопросы, не задумываясь и не выслушав их до конца;

\_Ребёнок мешает другим играть или заниматься, он пристаёт к взрослым, постоянно вмешивается во взрослые беседы;

\_Подобное поведение длится не менее 6 месяцев;

-Гиперактивность проявляется как минимум в двух местах (дома и в садике или школе).

Врач не имеет права ставить диагноз «гиперактивности», основываясь только на этом наборе симптомов, обычспециалист рекомендует пройти дополнительное обследование мозговой деятельности: ЭЭГ, ЭХО ЭГ или УЗДГ.

Предложим, в результате медицинского обследования диагноз «гиперактивность» подтвердился. Что делать?

**Режим**

Гиперактивному ребёнку,как никакому другому, требуется чёткий режим дня, сбалансированная диета и обязательный дневной сон.

В питании избегайте таких продуктов, как: шоколад, конфеты, лимонад, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы. Приём пищи должен проходить в чётко определённое время, но соответствовать суточным биоритмам ребёнка. Не позваляйте делать перекусы! Разделите приём пищи на 6 частей: завтрак, второй завтрак или полдник, обед, полдник, ужин, сонник. Не перегружайте ребёнка едой, не заставляйте съедать до конца. Придерживайтесь принципа: плохо позавтракал, лучше пообедает. При составлении распорядка дня уделите особое внимание прогулке. Ребёнок должен находиться на улице максимальное количество времени. Гулять сним нужно в любую погоду. Пребывание на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребёнка, а это так необходимо гиперактивному малышу! Предоставьте на улице ему максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, стучит палкой по столбу и т.д. Его энергия должна находить выход. Старайтесь составить расписание таким образом, чтобы активные и спокойные виды деятельности сменяли друг друга с частотой 15 – 30 минут. Исключение составляет только сон. Его продолжительность от 2 до 4 часов. Постарайтесь выработать определённый ритуал отхода ко сну. Ему должен предшествовать приём тёплой ванны с успокаивающими травами. Даже в холодное время года старайтесь купать ребёнка в ванне (не под душем) не реже двух раз в день по 5 – 15 минут. Вода оказывает чрезвычайно успокаивающее действие на гиперактивных детей.

Пока малыш засыпает, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку, погладьте по руке, положите сним рядом на ночь его любимую игрушку. Можно сделать ему перед сном расслабляющий массаж.

**КАК ИСПРАВИТЬ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА?**

Не прибегайте к физическому наказанию!!! Если есть необходимость, поэтапно используйте методы: предупреждение, игнорирование, тайм-аут, «тихое место» (спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка).

Чаще хвалите ребёнка и, напротив, старайтесь не обращать на мелкие нарушения дисциплины. Гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.

Заведите дневник самоконтроля, используйте бальную или знаковую систему для оценки и самооценки ребёнком своего поведения. Продумайте систему вознагрождений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.

Составьте список обязанностей ребёнка и повесте его на стену. Постепенно расширяйте круг о бязанностей, предварительно обсудив их с ребёнком; не разрешайте откладывать выполнение заданий на другое время; не давйте ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям; помогайте ребёнку приступить к выполнению заданий, так, как для него это – самый трудный этап. Не давайте одновременно несколько указаний.

Задание должно быть коротким и ясным.

Для ребёнка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенным будут средства убеждения «через тело»:

-Лишение удовольствий, лакомства;

-Запрет на приятную деятельность: компьютерные игры, просмотр телепередач;

-Приём «выключенного времени» (угол или скамья штрафников, досрочное укладывание в постель).

**Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики; она требует своевременной и комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической.**