**Рекомендации для родителей.**

**Гиперактивный ребенок и как его воспитывать?**

**Что такое гиперактивность?**

Это неврологически-поведенческое расстройство, которое в медицинской литературе часто называется синдромом гиперактивного ребенка.

Для него характерны следующие нарушения: импульсивность поведения; значительно повышенная речевая и двигательная активность; дефицит внимания. Заболевание приводит к плохим отношениям с родителями, сверстниками, низкой успеваемости в школе. По статистике это расстройство встречается у 4% школьников, у мальчиков оно диагностируется в 5-6 раз чаще.

**Отличие гиперактивности от активности**

Синдром гиперактивности отличается от активного состояния тем, что поведение малыша создает проблемы для родителей, окружающих и него самого. Необходимо обращаться к педиатру, неврологу или детскому психологу в следующих случаях: двигательная расторможенность и отсутствие внимания проявляются постоянно, поведение затрудняет общение с людьми, успеваемость в школе низкая. Также нужна консультация врача, если ребенок проявляет агрессивность по отношению к окружающим.

**Диагностика**

Нарушение внимания и гиперактивность малыша становятся заметны родителям с раннего возраста, но диагноз выставляется неврологом или психологом.  Обычно гиперактивность у ребенка 3 лет, если она имеет место, уже не вызывает сомнений. Диагностика гиперактивности является многоэтапным процессом. Собираются и анализируются данные анамнеза (течение беременности, родов, динамика физического и психомоторного развития, перенесенные ребенком заболевания). Специалисту важно мнение самих родителей о развитии малыша, оценка его поведения в 2 года, в 5 лет. Доктору нужно выяснить, как проходила адаптация к детскому саду. Во время приема родители не должны одергивать ребенка, делать ему замечания. Врачу важно видеть его естественное поведение. Если малыш достиг 5-летнего возраста, детский психолог проведет тесты на определение внимательности. Окончательный диагноз выставляется невропатологом и детским психологом после получения результатов электроэнцефалографии и МРТ головного мозга. Эти обследования необходимы для исключения неврологических заболеваний, следствием которых могут быть нарушение внимания и гиперактивность.

Также важны лабораторные методы: определение наличия свинца в крови для исключения интоксикации; биохимический анализ крови на гормоны щитовидной железы; общий анализ крови для исключения анемии. Могут применяться специальные методы: консультации окулиста и сурдолога, психологическое тестирование.

**Лечение**

Если диагноз «гиперактивность» выставлен, необходимо проведение комплексной терапии. Она включает в себя медицинские и педагогические мероприятия. Просветительская работа Специалисты по детской неврологии и психологии объяснят родителям, как бороться с гиперактивностью их чада. Соответствующими знаниями также нужно обладать воспитателям детского сада и учителям в школах. Они должны научить родителей правильному поведению с ребенком, помочь преодолеть сложности в общении с ним. Специалисты помогут школьнику освоить приемы релаксации и самоконтроля.

**Как помочь гиперактивному ребенку?**

Нужно понимать, что СГДВ обусловлен особенным строением мозга и нервной системы. Потому малышей с гиперактивностью бессмысленно наказывать и упрекать. Да, с ним тяжело. Он плохо учится, доставляет много проблем окружающим своим поведением. Но по-другому он просто не может.

Диагноз гиперактивности и дефицита внимания ставит врач. Затем, он же назначает лечение и дает рекомендации родителям. В большинстве случаев они заключаются в следующем:

* Обязательное соблюдение режима дня всеми членами семьи ежедневно, независимо от будней, праздников и особых обстоятельств. Любые послабления режима приводят к новым выплескам энергии.
* Отказ от наказаний и упреков гиперактивного ребенка. Он особенный, и с этим нужно смириться, принимать его таким, какой он есть. Разговаривать с ним нужно спокойным тоном, иногда по нескольку раз объяснять, что от него требуется.
* Отвести его в спортивную секцию, где он может расходовать избыток энергии. Подойдут плаванье, прыжки в воду, легкая атлетика. Не подойдут командные виды спорта, так как ребенку противопоказаны негативные эмоции. А они неизбежны, если команда проиграет.
* Если решено отдать малыша в сад, лучше выбирать частный или специализированный. В группе, где мало детей, он получит больше внимания, и не будет доставлять проблем другим детям. Если в дошкольный период будет правильно проводиться коррекция поведения, то в школьном возрасте гиперактивность контролировать будет легче. Разумеется, учитель должен быть в курсе проблемы и знать о рекомендациях врача в отношении такого ребенка.
* Каждый положительный момент в жизни гиперактивных детей должен поощряться. Это может быть похвала, маленький приз в виде открытки или наклейки. Наказания строго запрещены, но недовольство поведением ребенка выражать все же необходимо. Например, не давать ему приз, если он во время урока баловался, но поощрить, если на перемене помог учителю.
* Не рекомендуется давать детям с СГДВ долгосрочные поручения и задания. Они попросту забудут их выполнять.

Поскольку синдром гиперактивности связан с нарушением нервной деятельности, врач может назначить медикаментозное лечение. Родителям необходимо проконтролировать, чтобы назначенные лекарства прошли апробацию на людях. Если все в порядке, они пойдут на пользу и помогут корректировать поведение непоседы.