**«Гиперактивный ребенок. Как помочь?»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

Ваш ребенок неугомонный? Импульсивный, крайне подвижный, не сидит ни минуты спокойно? Одним словом, очень активный, или, говоря научным языком, гиперактивный.

В 95% гиперактивность - наследуемый признак. Но очень активный и гиперактивный ребенок - это две большие разницы.

Первый и самый важный совет: не стройте догадки и предположения, обратитесь за квалифицированной консультацией к специалисту. Неправильно говорить о гиперактивности как таковой. Она является компонентом психофизиологического расстройства мозговых функций, названного синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Это означает, что вкупе с повышенной активностью у ребенка наблюдаются проблемы с вниманием.

***СДВГ*** - это многоплановое расстройство функционирования мозга, особенности поведения ребенка не имеют отношения к плохому воспитанию, аллергии и т.п.

Важно понять, что при СДВГ нужен комплексный подход во всем.

1***. Учитывать комплекс нарушенных мозговых функций***: проблемы с поддержанием оптимального тонуса жизнедеятельности, (быстрая утомляемость и снижение интереса), отставание функций программирования и контроля (невозможность спланировать и выполнить последовательность действий), отставание в развитии зрительно-пространственных функций.

2. ***Комплексный подход в диагностике и лечении.*** Одновременное наблюдение у невропатолога и психолога (нейропсихолога).

3.***Комплекс родители-ребенок*** - основа социализации и нормального развития ребенка. Традиционно СДВГ диагностируется в 5-6 лет, реже в 2-3 года. В последнем случае для психологической коррекции вы можете обращаться на кафедру нейропсихологии вуза вашего города.

**Что можно посоветовать родителям ребенка с СДВГ?**

Запаситесь терпением, спокойствием и настроем на успех. Ваш ребенок очень чувствителен к эмоциональному фону и совершенно нечувствителен к наказаниям и порицаниям. Бесполезно говорить: «Не делай!», «Нельзя!», «Перестань!». Эффективно переключать внимание на что-то другое. (Вместо «Не прыгай на диване!» - «А сколько раз подряд ты сможешь отбить мяч ладошкой от пола?». При этом считать вместе с ребенком и обязательно похвалить несмотря на результат.)

Хвалить ребенка с СДВГ нужно при любой возможности для поддержания тонуса внимания и готовности продолжать занятие.

Игра - это основной способ освоения окружающего мира, в том числе и для детей с СДВГ. Последние часто предпочитают шумные и активные игры, что вполне обоснованно. Но выбирайте те, что имеют четкие правила. Начните с самых простых, постепенно прибавляя и усложняя условия. Благодаря подобной технике ребенок научается подчинять свою деятельность цели, одновременному удерживанию в активной памяти и внимании нескольких целей, соответственно тематике игры получает полезный навык, стабилизируется эмоциональная сфера, развиваются навыки общения.

К таким играм относится большинство дворовых игр: прятки, «да-нет не говорить, черное- белое не предлагать», «морская фигура». В старшем возрасте пионербол, футбол, баскетбол и т. д.

Для совсем маленьких детей можно использовать игры с четкими правилами передвижения предмета с места на место (не «принеси маме мячик», а «дай маме в руки красный мячик»). Добившись выполнения, правила усложняют (просят принести два мячика сразу или один мяч папе, другой маме и т. д.).

Старайтесь, чтобы правила были направлены на разные виды мозговой активности, особенно те, что ослаблены. Помните: проговаривая вслух, дети лучше справляются с импульсивностью, удерживают задачу, легче замечают и контролируют свои ошибки.

***Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность, все обязательно получится!***