**Гиперактивный ребенок. Как помочь?**

Почему на осинках не родятся апельсинки? Осинка — дитя холодного cевера, апельсинки — плоды темпераментного жаркого юга. Континентальная несовместимость.

Ваш ребенок похож на неугомонный апельсин? Импульсивный, крайне подвижный, не сидит ни минуты спокойно? Одним словом, очень активный, [трудный ребенок](http://www.ya-roditel.ru/rabota-trudnymi-detmi/) или, говоря научным языком, гиперактивный.

Мы специально начали разговор с осинок и апельсинок. 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.

**Об особенностях школьного обучения при СДВГ**

Наблюдается парадоксальная ситуация: при высоком уровне интеллекта — низкая успеваемость. Причины те же, что и в раннем возрасте. СДВГ остается и влияет на развитие ребенка вплоть до подросткового возраста, иногда и дольше.

На помощь вам, как и прежде, придут спокойствие, уверенность, хорошее настроение и игровая организация деятельности. Но не забывайте: в случае явных и нарочитых правил ребенок начнет упрямиться, сопротивляться и быстрее обычного потеряет интерес. Чередуйте подвижные и сидячие игры, старайтесь подбирать уровень сложности так, чтобы у ребенка не возникло ощущение, что он не справится.

В школьном возрасте ребенок с СДВГ все также остается нечувствителен к наказаниям и отрицательным стимулам. Не стоит говорить: «Ты должен сделать домашнее задание за 1 час!» Лучше : «Давай сегодня попытаемся сделать домашнее задание за 1 час». Или другой пример. Ребенок постоянно забывает записывать домашнее задание. Вместо очередного выговора попробуйте каждое утро говорить «Сегодня для тебя самое важное — записать в дневник домашнее задание!» Сначала это будет в ущерб учебе, позже ребенок освоит цель и перейдет к новой.

При плохом выполнении домашних обязанностей также можно использовать игру. При мытье посуды расставляйте тарелки в особой последовательности или мойте наперегонки. При уборке пола просите его подметать левой рукой и т. д.

Обратите внимание и на пакеты развивающих компьютерных игр. Ребенок сначала проходит тестирование, затем компьютер, проанализировав результат, корректирует комплекс игр индивидуально для тренировки ослабленных функций.

Мы неоднократно упоминали о неэффективности наказаний ребенка с СДВГ, но если вы считаете наказание правомерным, оно должно следовать сразу за провинностью. Иначе из-за рассеянности внимания ребенок не поймет взаимосвязь.

Подводя итог, еще раз перечислим основные аспекты, чем и как родители могут помочь ребенку с СДВГ:

* диагностика и комплексный подход в лечении;
* обязательное выполнение всех рекомендаций специалистов;
* основной способ взаимодействия и обучения необходимым навыкам — игры, в том числе, шумные и подвижные;
* спокойствие, терпение, уверенность и настрой на хорошее.

*Помните, что несмотря ни на что вы любите своего ребенка.*

*Просто ему нужно уделять чуть больше внимания, и необходим творческий подход в воспитании и обучении!*