**Как распознать гиперактивность**

Расстройство не возникает само по себе. Причиной может быть наследственность, травмы головного мозга, вредные привычки матери во время беременности. Также сильно усугубляет состояние отсутствие какого-либо воспитания, упреки, акцентирование внимания на недостатках и т.д.

Поставить диагноз может только врач. Однако если вы отмечаете следующие симптомы, то можете сразу же принимать меры по борьбе с ними.

Во-первых, обратитесь к психологу или психиатру для уточнения диагноза. Во-вторых, примите состояние своего ребенка и начинайте вести работу над собой.

Гиперактивный ребенок:

- находится в тревожном состоянии даже тогда, когда основательных причин для этого нет;

- отличается ранимостью, переменчивостью настроения, плаксивостью;

- может иметь проблемы со сном, бессонницу;

- игнорирует запреты, правила и установленные нормы;

- может быть агрессивным;

- имеет проблемы в общении, а иногда и затруднения в развитии речи.

-такой малыш постоянно хочет куда-то идти, что-то делать и разговаривать. Его трудно назвать усидчивым и послушным.

Если вышеперечисленное относиться к вашему ребенку, то сразу отправляйтесь к врачу. Своевременное лечение позволит устранить гиперактивность уже к школьному возрасту. Вы получите указания, как вести себя с ребенком СДВГ, чтобы коррекция расстройства прошла максимально успешно, и малыш не стал еще неуправляемее.

Общие рекомендации родителям ребенка с СДВГ: что учесть при воспитании

Нельзя закрывать глаза на существующую проблему. Расстройство необходимо лечить, так как его проявления могут негативно сказаться на дальнейшей жизни ребенка. Он будет испытывать трудности в общении, плохо уживаться в коллективе. Пускать заболевание на самотек нельзя.

**Рекомендации для родителей детей с СДВГ заключаются в реализации трех основных правил:**

- нужно установить четкие, понятные и ярко очерченные рамки поведения;

- необходимо всегда сохранять спокойствие и уверенность в своих действиях для поддержания авторитета в глазах ребенка и предотвращения проявления еще большей агрессивности и нервозности;

- общение с малышом должно происходить в комфортной для него атмосфере.

Родитель всегда должен знать, как наказывать ребенка с СДВГ так, чтобы это было мягко, но объясняло причину нанесения санкций. Если сегодня вы за что-то ругали ребенка, то и завтра ему нельзя будет это делать. Последовательность в действиях очень важна.



Создайте свод правил касательно гигиены и поведения. Но не стоит вводить слишком много запретов. Помните, что не все действия вашего чада умышленные.

**Родителям нужно:**

- самим стать примером. Если вы что-то пытаетесь донести ребенку, то продемонстрируйте лично, чего вы хотите от него добиться;

- придерживаться распорядка дня. Прием пищи, медикаментов, развивающие занятия и прогулки должны проходить по графику;

- отдать малыша в спортивные секции. Хорошо, если это будет бокс или силовая борьба;

- наказывать ребенка меньше, чем поощрять и хвалить.

Это позволит самим мамам и папам понять, как жить с СДВГ у ребенка, и выработать в себе навыки общение с чадом до автоматизма. Также помните, что у детей должны быть свои домашние обязанности. Переусердствовать не стоит, дабы не вызвать переутомление. Но вот привить привычку к уборке своих игрушек можно.

Дайте ребенку понять, что у него есть таланты. Найдите для него увлекательное хобби. Важно, чтобы у него действительно получалось это делать.

**Что делать, если началась истерика?**

Даже если вы все делаете правильно, малыш не всегда будет находиться в спокойном состоянии. Он может сорваться, начать кричать, истерить и агрессивничать. Помните о том, что это не его прихоть и не проявление дурного характера. Действуйте в таких ситуациях разумно.

Если вы находитесь в комнате, и ребенок начинает плакать, то просто выйдите с помещения. Это лишит его зрительного контакта с вами, и его эмоциональное напряжение может несколько снизиться. Кричать при этом не рекомендуется, так как это приведет к еще более бурной реакции.

Тактика родителей с ребенком с СДВГ при нахождении на улице должна быть следующей:

- не пытайтесь одернуть, заставить ребенка замолчать;

- примените прием переключения внимания. Дайте ему конфету, покажите что-то на телефоне, отвлеките игрушкой.

**Как себя вести с гиперактивным школьником**

Все понимают, как сложно обучать ребенка с СДВГ, ведь он просто не может усидеть на месте длительно время,  мало воспринимает правила и нормы поведения. Но нет ничего невозможного.  Важно подойти к решению проблемы основательно.

- Регулярно посещайте психолога или психотерапевта.

- Всегда проверяйте выполнение домашнего задания.

- Придерживайтесь распорядка дня.

- Давайте время на отдых. Для гиперактивных детей это неотъемлемая часть лечения, ведь необходимо убрать нервное напряжение и не вызвать ощущения, что учеба приносит только дискомфорт.

**Памятка для родителей:**

Не стоит давить на ребенка и заставлять его круглосуточно заниматься, если он отстает в успеваемости от других учеников. Будьте спокойными и рассудительными.

Отзывы родителей гиперактивных детей о лечении синдрома

Бороться с расстройством сложно. Но очень важно, чтобы вступив во взрослую жизнь, ребенок мог стать полноценным членом общества и был успешным в учебе и карьере.



Не у всех получается полностью избавиться от симптоматики. Порой коррекция проходит с осложнениями и не дает быстрых результатов.влены отзывы мам, которые воспитывают гиперактивных деток.

Главное – это вера в то, что вы сможете помочь малышу. Ниже представлены отзывы мам, которые воспитывают гиперактивных деток.

Вывод

Не опускайте руки, придерживайтесь рекомендаций, как вести себя с ребенком с СДВГ, и ведите активную борьбу с расстройством. Как показывает опыт, усилия всегда вознаграждаются.

Помните, что ваш ребенок особенный и требует соответствующего отношения. Не нужно наказывать его за то, в чем не виноват.

Будьте последовательными, внимательными и лояльными. И спустя некоторое время вы заметите изменения в состоянии ребенка.

Педагог-психолог Хачирова К.М.