# консультаия для родителей.

**«Гиперактивный ребенок или что такое СДВГ».**

В последнее время в большом количестве встречаются дети с гиперактивностью, которая сильно мешает адаптации к обществу. По различным исследованиям от нее страдает от 2 % до 18% детей. У мальчиков по сравнению с девчонками гиперактивность наблюдается в 4-5 раза чаще. Такие ребята, независимо от того, какая ситуация, в гости, дома, улице, бесцельно движутся, бегут, недолго держат внимание на вещах. Невнимательный ребенок не действует наказаниям, уговорам и просьбам. Для того, чтобы понять, как поступить с гиперактивными детьми и какую терапию выбрать, нужно сначала выявить настоящую причину того или иного заболевания.

**Суждение гиперактивность.**

В 60-е годы ХХ столетия врачи называют гиперактивность патологией и объясняют ее минимальным нарушением функций мозгового аппарата. В 80-е годы чрезмерная двигательная активность стала относиться к самостоятельным болезням, называя ее «синдромом дефицита внимания и гиперактивности». СДВГ в детях возникает из-за нарушения функций центрального нервного аппарата и проявляется в проблемах концентрации внимания, мемории и обучения. Мозг этого ребенка тяжело обрабатывает информации, внешний и внешний стимул. Гиперактивные дети не могут долго сосредоточиться, контролировать свою деятельность, отличаются от неусидчивости, невнимательности, импульсивности.

**Симптомы СДВГ.**

Обычно у детей в возрасте от 2-3 лет начинают появляться симптомы СДВГ. Впрочем, родители чаще всего обращаются к врачам, когда ребёнок начинает идти в школу и обнаруживают проблемы с обучением, которые вызваны гиперактивностью.

Симптомы гиперактивности у ребенка проявляются так:

* неусидчивость, суетливость, беспокойство;
* импульсивность, эмоциональная нестабильность, плаксивость;
* игнорирование правил и норм поведения;
* наличие проблем со сном;
* задержка речевого развития и т.д.

Все симптомы являются поводом к обращению к специалисту для того, чтобы рассказать о том, как успокаивать гиперактивного ребёнка, как вести борьбу с стрессом и помогать малышу приспособиться к обществу.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

**Соблюдайте режим дня.** Соблюдение режима дня – основа успешного развития ребенка с СДВГ. Игра, прогулка, отдых, питание и выход на сон должны быть выполнены одновременно. Если ребенок будет соблюдать правила, то хвалите за это. Здоровый сон не менее 7–8 часов в сутки является еще одним способом для того, чтобы гиперактивный ребенок стал более спокойным. При этом нужно исключать из рациона красители, снизить употребление сладкого, лимонного, острого и солёного питания.

**Придерживайтесь позитивной модели общения.** Ребенку необходима похвала каждый раз, даже за незначительный успех. Обычно ребёнок не обращает внимания на упреки, но достаточно чувствителен к похвалам. Отношение ребенка к взрослому должно быть основано на доверии и не на страха. Малышу нужно чувствовать, что вы всегда поддерживаете его, помогаете справиться с проблемами в саду и школе. Сглаживайте конфликты, где замешан ваш ребенок.

**Определите рамки и критерии поведения.** Вседозволенность совершенно не приносит никакой пользы, так что разграничите, что можно и что нельзя для малыша. Придумайте систему знаковой или балльной награды, к примеру, отмечай звездой каждое хорошее действие, и за некоторое количество звезд подарите ребенку подарок или сладость. Можно создать дневник самоконтроля, и отметить там вместе со своим ребенком успехи в саду, школе и дома.

**Создайте ребенку благоприятные условия**. Помните, что поведение, вызывающая гиперактивность ребенка, - это способ привлечь внимание. Уделяй больше времени ему, играй с ней, учитесь правилам общения и поведения. Если ребенок неправильно понял задание, не раздражайте, а продолжайте спокойно выполнять задание. Работу следует выполнять в соответствии с условиями, например организуйте свою комнату для малыша. В занятиях ничего не должен отвлекать ребёнка, поэтому убрайте лишние вещи с стола, фото и картинки с стен. Обратите внимание на малыша обязательно, чтобы он не переутомился.

**Создавайте возможности для расходования избыточной энергии**. Малышу с СДВГ будет полезно любое занятие в виде хобби. Во-первых, необходимо сориентироваться на его интересы. Если ребёнок хорошо разбирается в каком-то направлении, то это дает ему в себе уверенность. Хорошо, если ребёнок посещает спортзал или ходит в бассейн. Физические упражнения, особенно на свежем воздухе, позволят малышу выплеснуть лишнюю энергию и, кроме того, научиться дисциплине.

**Стоит ли применять успокоительные средства для борьбы с гиперактивностью у детей?** Когда ребенок становится неподвижным, взрослый готов к любому шагу, чтобы отвлечься от шумного ребёнка. Но не забывайте, что эффективные курсы лечения могут назначать только доктор. Таким детям, как правило, рекомендуется принимать успокоительные средства Действие таких препаратов в гиперактивных детях направлено на улучшение сна, повышение раздражительности, снижение тревожности, и так далее. Врач определяет курс лечения только после комплексной диагностики малыша.

Любые препараты, применяемые в качестве успокоительного для детей с гиперактивностью, назначаются строго индивидуальным образом.

Подготовила: педагог-психолог Лысенко С.В.