

## **Памятка для родителей. Гиперактивный ребёнок.**

Подвижный или возбудимый ребёнок — это не всегда гиперактивный ребёнок. Если ребёнок упрям, непослушен и нетерпелив, даёт выход своей энергии и скуке или ведёт себя как заводной, не нужно ставить ему диагноз «гиперактивность» самостоятельно. Определить данный диагноз может только врач. Есть ряд симптомов, на которые врач обращает особое внимание при обследовании. Почти всегда данные симптомы проявляются до 7 лет, однако средний возраст обращения к врачу 8-9 лет. Причиной тому является повышение требований к самостоятельности, сосредоточенности и целеустремлённости, а также необходимость следовать режиму, который таким детям достаточно трудно соблюдать в школе. В более раннем возрасте диагноз при первом обращении обычно не ставят, ждут несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Для постановки диагноза врач обычно рекомендует пройти дополнительное медицинское обследование — ЭЭГ, ЭХО-ЭГ или УЗДГ.

### **На что стоит обратить внимание:**

1. Беспокойные движения: ребёнок постоянно крутится и не сидит на месте. Движения сконцентрированы в стопах ног и кистях рук.
2. Ребёнок не может долго сидеть на одном месте (например, встаёт в классе на уроке).
3. В ситуациях, когда это не уместно, проявляет бесцельную двигательную активность (лезет куда не нужно, бегает, крутиться на месте и т.п.).
4. Во время игр наедине с собой не может оставаться тихим и спокойным.
5. Болтает без остановки.
6. Отвечает на вопрос, не дослушав его до конца.
7. Может постоянно перебивать и вмешиваться в разговор взрослых, мешать другим детям играть или заниматься на уроках, всё время отвлекать.
8. Описанное выше поведение проявляется как дома, так и в саду или школе.
9. Такое поведение наблюдается более 6 месяцев.

Если у ребёнка наблюдается более 6 симптомов из перечисленных, стоит обратиться к врачу за консультацией.

Как себя вести и какие правила нужно соблюдать в общении с ребёнком если диагноз подтвердился?

### **Рекомендации для родителей от специалистов:**

1. Чёткий режим дня.
2. Сбалансированная диета (исключить шоколад, конфеты, лимонад, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы). Необходимо наладить режим питания с учётом биоритмов ребёнка. Важно исключить перекусы и разделить приём пищи на 6 частей: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и сонник — тёплое молоко. Не перегружать едой, не заставлять съедать до конца. Придерживайтесь принципа «плохо позавтракал, хорошо пообедал».
3. Дневной сон. Даже в младшем школьном возрасте ребёнку обязательно нужен дневной сон. Продолжительность сна от 2 до 4 часов.
4. Отход ко сну должен сопровождаться обязательным ритуалом. Перед ночным сном рекомендуется принять тёплую ванну с успокаивающими травами. Даже в холодную погоду старайтесь купать ребёнка в ванной, а не под душем! Купать ребёнка нужно не реже 2 раз в день по 5-15 минут. Вода успокаивает.
5. Пока ребёнок засыпает, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку, погладьте по руке, положите с ним рядом на ночь его любимую игрушку. Сделайте ребёнку перед сном расслабляющий массаж, это могут быть простые поглаживания. Тактильный контакт важен для ребёнка.
6. Выделите время в расписании для обязательных прогулок (максимально допустимое время в рамках режима). Гулять нужно при любой погоде, пребывание на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга. На улице ребёнку нужно дать максимум свободы с учётом безопасности (бегать, прыгать, пачкаться, ходить по лужам и стучать палкой по столбам), чтобы у накопившейся энергии был выход.
7. Прояснить в какое время суток лучше взаимодействовать с ребёнком — утром, днём или вечером.
8. В расписании активная и спокойная деятельность должны сменять друг друга с частотой 15-30 минут. Исключение составляет только сон. Время работы с такими детьми 10-15 минут.
9. Каждые 10 минут нужно на время освобождать ребёнка от работы: переключать с умственной деятельности на активную для сброса накопившегося напряжения.
10. Хорошо использовать внешние раздражители, как сигнал, что пора сменить деятельность (например, будильник).
11. Для таких детей очень важны ритуалы.
12. Исключите из воспитательного процесса физическое наказание. Если есть необходимость, поэтапно используйте следующие методы: предупреждение, игнорирование, тайм-аут, «тихое место» — спокойное сидение в определённом месте, после совершения поступка.
13. Чаще хвалите ребёнка, и напротив, старайтесь не обращать внимание на мелкие нарушения дисциплины. Гиперактивный ребёнок не воспринимает выговоры и наказания, но очень чувствителен к похвале.

14. Заведите дневник самоконтроля. Ведите его вместе с ребёнком, что бы ребёнок мог сам или вместе с родителем оценивать своё поведение. Выработайте систему оценки – знак или цифры.
15. Продумайте систему вознаграждения за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение.
16. Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребёнком.
17. Нельзя что бы ребёнок их откладывал задания, переносил на другое время. Исключите поручения, которые не соответствуют его возрасту, способностям и уровню развития. Требования должны быть адекватны его возможностям.
18. Помогайте ребёнку в начале выполнения задания. Начать – это самый трудный этап для него!
19. Нельзя давать одновременно несколько указаний.
20. Указания должны быть короткими и ясными.
21. Взаимодействия должны строиться только через действие.
22. Гиперактивные дети склонны проявлять агрессию на запреты и ограничения в отношении их желаний, а также на критику.

**Допустимые и эффективные меры воздействия в случае нарушения дисциплины и правил:**

- Лишение удовольствий, лакомства;
- Запрет на приятную деятельность: компьютерные игры, просмотр телепередач;
- Приём «выключенного времени» (угол или скамья штрафников, досрочное укладывание в постель).

**Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики. Гиперактивность требует своевременной и комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической.**