***Как общаться с гиперактивным ребенком?***
 Термин СДВГ, он же синдром дефицита внимания и гиперактивности, сейчас у многих на слуху. Для одних это синоним непослушания и плохого поведения, для других – настораживающий диагноз, который требует вмешательства специалистов, для третьих – вообще «выдуманная болезнь», призванная оправдать упущения родителей.

**Гиперактивный ребенок: правила общения.**

На самом деле, диагностировать СДВГ сходу не так просто. С уверенностью поставить этот диагноз может лишь врач, но никак не учитель в школе или соседка на площадке. Да и то после длительного, в течение нескольких месяцев, наблюдения за состоянием ребенка. Как правило, СДВГ ставят в младшем школьном возрасте, и чаще ему подвержены мальчики, а не девочки.

Кстати говоря, дефицит внимания и гиперактивность не обязательно существуют рядом. У ребенка может быть только одно из этих проявлений, но в народе гиперактивностью часто называют именно СДВГ.

Основные черты гиперактивного ребенка – невнимательность, чрезмерная активность и импульсивность. Вопреки расхожим мифам, на интеллектуальное развитие СДВГ ни коим образом не влияет. И низкая успеваемость в школе, и проблемы с общением вызваны именно вышеперечисленными чертами.

* **Невнимательность:** чадо забывает сменку и домашнее задание, теряет вещи, а на уроках постоянно отвлекается на разные мелочи. Как можно слушать учительницу, когда по стеклу ползает муха? А вот форточка открылась. У соседки по парте ручка новая и пенал – как не рассмотреть? В результате прослушал задание и плохо написал работу.
* **Гиперактивность** видна невооруженным глазом. Ребенок с СДВГ буквально не может усидеть на месте. Ерзает и приплясывает на стуле, постукивает по парте, что-то достает и роняет. Задает вопросы и, не слушая ответ, придумывает новые. Просто вечный двигатель.
* **Импульсивность** создает таким детям славу хулиганов и драчунов. Но причина в другом: ребенок совершает действие, не задумываясь о последствиях. Обычный ребенок, собираясь залезть на дерево, взвешивает свои силы: не страшно ли? Слезу ли сам? Не отругает мама?

Гиперактивный – быстрее всех оказывается на верхней ветке и начинает горько плакать от страха. Он видит красивый цветок на клумбе и думает лишь о том, как хорошо бы его сорвать. Мысли о том, можно ли это делать, придут, когда букет уже будет готов.

**Полезные привычки**
Обычно к подростковому возрасту все само приходит в норму. Но дождаться этого времени будет проще, если соблюдать определенные правила.

**Строгий режим**
Четкая организация дня этим детям нужна как никому другому: от времени подъема до времени отбоя. Нехватка сна приводит к еще большему перевозбуждению и нервозности. Все важные дела лучше планировать в первой половине дня – к вечеру ребенок устает от обилия событий и хуже концентрируется.

**Четкие инструкции**
Все указания должны быть составлены в письменном виде и пошагово. Напишите памятку для сбора в школу (проверить наличие учебников и тетрадей, взять телефон, сменку, бутерброды и пр.), приготовления уроков, уборки комнаты. Можно снабдить каждый шаг забавными картинками. Инструкции должны быть четкими и немногословными, так ребенок лучше усвоит их. И желательно не растянутыми во времени. «Через месяц», «потом» и даже «завтра» – слишком длительные сроки. Именно поэтому хвалить за что-то следует четко. Поход в кино в воскресенье за пятерку во вторник – слишком сложная и непонятная для ребенка схема.
 **Отсутствие отвлекающих факторов**
Комнату и рабочее место не стоит перегружать лишними деталями. Игрушки – в коробках или закрытом шкафу, стены – пастельных тонов, без обилия картинок и плакатов. Чтобы оживить комнату, достаточно нескольких ярких деталей, которые можно менять время от времени.

**Минимум внешних раздражителей**
Радио, телевизор и компьютер должны быть строго дозированы, особенно вечером. Кроме того, по возможности стоит уменьшить нахождение в людных местах: торгово-развлекательных центрах, больших компаниях и шумных местах — все это действует на ребенка возбуждающе и ухудшает состояние. По этой же причине отношения с ровесниками таким детям проще всего выстраивать в небольшой компании и тихой обстановке.

**Наличие альтернативы**
Слово «нельзя» усвоится чадом гораздо лучше, если предложить альтернативу в виде «можно». Нельзя кидать снежками в людей, но можешь бросать их в эту стену. Нельзя рисовать на столе, возьми вот этот листок. **Правильное питание**
То, что лежит у ребенка в тарелке, тоже влияет на его поведение. Детям с СДВГ не рекомендуется давать быстрые углеводы (белый хлеб, сладости), продукты, содержащие кофеин (кола, шоколад). Также стоит избегать блюд с красителями, мясных полуфабрикатов, консервов и продуктов, являющихся аллергенами: экзотические фрукты, цитрусовые. Хорошо, если в рационе будет достаточное количество овощей, фруктов и белка, а так же морской рыбы, содержащей полезные кислоты омега-3 и омега-6.

Что касается лекарственных средств, препараты, используемые в терапии СДВГ, относятся к лекарствам рецептурного отпуска и выписываются врачом.