Абсолютно правы, не всякого подвижного или возбужденного ребенка следует относить к гиперактивным. Часто в эту категорию записывают упрямых, непослушных, быстро утомляемых, подвижных, шумных и нетерпеливых детей. Однако есть ряд симптомов, на которые родителям следует обратить внимание. Симптомы эти почти всегда появляются до 7 лет, обычно года в четыре. Как же проявляется гиперактивное поведение?

 *Если в поведении ребенка присутствует более 6 симптомов из 9:*

/ беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, ребенок постоянно крутится как юла и ведет себя так, будто у него внутри моторчик;

/ ребенок встает со своего места во время занятий или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте;

/ он проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это совершенно неуместно;

/ он совершенно не может тихо и спокойно играть сам с собой;

/ ребенок болтает без умолку;

/ он отвечает на вопросы, не задумываясь и не выслушивает их до конца;

/ ребенок мешает другим играть или заниматься, он пристает к взрослым (например, постоянно вмешивается в беседы);

/ подобное поведение длится не менее 6 месяцев;

/ гиперактивность проявляется как минимум в двух местах (например, дома и в садике или школе).

***Несколько рекомендаций:***

Пока ребёнок засыпает, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку, погладьте по руке, положите с ним рядом на ночь его любимую игрушку. Можно сделать ему перед сном расслабляющий массаж.

*Как исправить поведение ребенка?*

Не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость, поэтапно используйте методы: предупреждение, игнорирование, тайм-аут, «тихое место» (спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка).

Чаще хвалите ребенка и, напротив, старайтесь не обращать внимания на мелкие нарушения дисциплины.

Заведите дневник самоконтроля, используйте балльную или знаковую систему для оценки и самооценки ребенком своего поведения. Продумайте систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.

Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком; не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время; не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям; помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как для него это - самый трудный этап. Не давайте одновременно несколько указаний. Задание должно быть коротким и ясным.

***Какие можно использовать наказания:***

/ лишение удовольствий, лакомства;

/ запрет на приятную деятельность: компьютерные игры, просмотр телепередач;

/ прием «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; она требует своевременной и комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической.

