**Гиперактивный ребенок?**

СДВГ - синдром дефицита внимания и гиперактивности. В основе этого синдрома лежит нарушение сбалансированной работы определенных структур головного мозга, а именно замедленное созревание функций лобных отделов или нарушение работы другого важного отдела - ретикулярной формации, так называемого "фильтра", отвечающего за самоконтроль поведения. При СДВГ нарушается контроль, то есть способность головного мозга к организации и саморегуляции поведения.

**Особенности поведения:**

**Невнимательность:**  
1. Неспособность сосредоточиться на деталях, ошибки по невнимательности.  
2. Неспособность поддерживать внимание, вслушиваться в обращённую речь.  
3. Неспособность доводить задания до конца.  
4. Низкие организаторские способности.  
5. Отрицательное отношение к заданиям, требующим умственного напряжения.  
6. Потери предметов, необходимых для выполнения задания.  
7. Отвлекаемость, часто на посторонние раздражители.  
8. Забывчивость.

**Гиперактивность**

1. Совершает суетливые движения руками и ногами.  
2. Часто вскакивает со своего места.  
3. Гиперподвижен в ситуациях, когда гиперподвижность неприемлема.  
4. Не может играть в «тихие» игры.  
5. Всегда находится в движении.  
6. Очень много говорит.

**Импульсивность:**   
1. Неряшливо выполняет задания, несмотря на усилия всё делать правильно.  
2. Часто выкрикивает с места.  
3. «Влезает» в разговор или работу других детей.  
4. Неспособен ждать своей очереди в играх, во время занятий и т.д.  
5. Частые драки с другими детьми (причина – не дурные намерения или жестокость, а неумение проигрывать).

**Критерии СДВГ:**

  нарушения внимания, гиперактивность и импульсивность;

  появление симптомов в возрасте младше 7 лет;

  сохранение симптомов на протяжении как минимум 6 месяцев;

  нарушения поведения, при этом интеллект может быть сохранен, а может и страдать, что можно заметить в нарушениях речи.

**6 основных причин**

1.  Патология развития лобных долей мозга и нарушение работы его подкорковых структур;

2.  Генетический фактор, — дети, чьи родственники имеют в анамнезе СДВГ, в 5 раз чаще страдают подобным нарушением;

3.  Перинатальная энцефалопатия – расстройство ЦНС у новорожденных, возникшее в результате поражения головного мозга внутриутробно или в период родовой деятельности матери; недоношенность;

4.  Проблемная беременность (обвитие пуповиной, гипоксия мозга у плода, угроза выкидыша, стрессы, инфекции, прием запрещенных медикаментов, курение, алкоголизм);

5.  Стремительные, длительные, преждевременные роды, стимуляция родовой деятельности;

6.  Частые конфликты в семье, чрезмерная строгость по отношению к ребенку, физические наказания – факторы, способные завести механизм развития СДВГ.

**Какая распространенность проблемы детской гиперактивности?**

Это одно из наиболее распространенных детских поведенческих расстройств (среди школьников составляет от 3 до 20%)

**Что происходит с гиперактивными детьми, когда они взрослеют?**

В 30% случаев у этих детей гиперактивное расстройство переходит во взрослый возраст. Гиперактивность в подростковом возрасте у многих из них уменьшается, даже если остаются другие нарушения, например, проблема концентрации внимания, однако, к сожалению высок риск развития асоциального поведения.

Диагноз гиперактивность медицинский и ставить его должен только специалист (невропатолог и психиатр).

**«Если у вас гиперактивный ребенок»**

1. Для ребенка с гиперактивностью очень важно придерживаться режима дня, даже в выходные.

2. Постарайтесь минимизировать эмоциональные перегрузки. Смотрите спокойные мультфильмы и передачи, в которых отсутствует агрессия или страшный персонаж.

3. Ограничивайте времяпровождение у компьютера.

4. Следите за сбалансированностью рациона ребенка.

5. Создайте особый ритуал перед сном, который поможет малышу успокоиться и легче заснуть.

6. Во время занятий регулярно делайте перерывы, позволяя малышу размяться и немного побегать.

7. Не наказывайте ребенка физически и не кричите на него.

8. Хвалите ребенка за его достижения, даже если они небольшие.

9. Подберите увлечение, которое поможет дошкольнику тратить избыток его энергии.

10. Не ссорьтесь, если рядом ребенок