***Признаки:***

*1. Отвлекаемость*

*2. Импульсивность*

*3. Повышенная активность.* Такие дети постоянно в движении, теребят одежду, мнут что-то в руках, стучат пальцами, ерзают на стуле, крутятся, не могут спокойно усидеть на одном месте, жуют что-то, растягивают губы, прикусывают язык

*4. Плаксивость, беспокойство, капризы*

*5. Неусидчивость*

*6. Нарушение концентрации внимания*

*7. Негативизм.* То есть ребенок все отрицает

*8. Агрессивность*

*9. Повышенный тонус мышц*

*10. Беспокойный сон*

*11. Рассеянность*

*12. Повышенная возбудимость*

***Следствия:***

*1. Слабая успеваемость в школе*

*2. Низкая самооценка*

*3. Трудность принятия любви окружающих*

***Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.***

*\* Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.*

*\* Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.*

*\* Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.*

***Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановки в семье.***

*\* Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную "территорию"). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.*

*\* Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.*

*\* Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.*

***Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.***

*В целом приемы модификации поведения детей с гиперактивностью можно свести к следующим:*

*\* В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самоценность.*

*\* Избегайте повторений слов "нет" и "нельзя".*

*\* Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.*

*\* Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.*

*\* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.*

*\* Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).*

*\* Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.*

*\* Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.*

*\* Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.*

*\* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.*

*\* Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.*

*\* Постоянно акцентируйте внимание ребенка на его достоинствах, а не недостатках.*