**Как помочь гиперактивному и невнимательному ребенку**

Не стоит надеяться на то, что есть волшебная таблетка, которая изменит ребенка раз и навсегда. Жизнь с СДВГ – это непростой квест, где нужно быть терпеливым, аккуратным и очень настойчивым.

Известно, что при грамотном подходе к обучению и воспитанию ребенок с СДВГ может быть весьма успешным в самых разных областях. Говорят, что симптомы СДВГ наблюдались у Николы Тесла и Томаса Эдисона, Эрнеста Хемингуэя и Анри Пуанкаре.

Прежде всего объясните воспитателю, что ребенок ведет себя именно так не потому, что хочет досадить или плохо воспитан. В идеале нужно выработать тактику совместно. Не позволяйте унижать и стыдить ребенка прилюдно, даже если он ведет себя недопустимо.

Контролируйте свои собственные эмоции. Иногда это бывает очень трудно, ведь импульсивность и несдержанность таких детей может создавать неприятные и сложные ситуации, но снять напряжение можно только спокойствием. Учитесь не придавать проступкам чрезмерного значения. Не наказывайте ребенка, если он что-то сделал по незнанию, случайно или из-за ошибки взрослых. Крики, физические наказания, страх взрослого не только не помогают при СДВГ, но и усугубляют положение. Ребенок постоянно находится между двух огней: неспособности управлять собой и родительским гневом. Это порождает огромное напряжение, которое рано или поздно приводит к еще большим срывам.

Разговаривайте с ребенком заинтересованно. Всем видом надо показывать, что вы внимательно слушаете и серьезно относитесь к его словам. Поощряйте пространные ответы, не демонстрируйте ни словом, ни жестом недовольство, раздражение и нетерпение.Обозначайте четкие требования в пределах возможностей ребенка. Тем самым вы облегчите задачу, поможете упорядочить ему свои действия. Настаивайте на выполнении этих требований в любых обстоятельствах, но делайте это спокойно и дружелюбно.Следите за режимом дня. Для ребенка с СДВГ это особенно важно, потому что это успокаивает, помогает преодолевать несобранность и распределять свое время. Ему очень сложно удерживать в голове программу действий – даже обычная уборка в комнате ставит в тупик: что делать сначала, а что потом? Если же вы поможете составить план, это облегчит жизнь и вам, и ребенку. Поскольку гиперактивным детям часто бывает сложно успокоиться перед сном, нужно посвятить не меньше 40 минут расслаблению. Это может быть прогулка, теплый душ, расслабляющий массаж. Если что-то в режиме дня меняется, заранее обсудите это с ребенком, расскажите, что ему предстоит.Если ребенок сорвался, случилась истерика – отвлекайте, уводите или уносите в спокойное место, но ни в коем случае не кричите и не ругайте. Можно, например, умыть лицо холодной водой.Итак, что мы имеем в итоге? СДВГ – это поведенческое расстройство, справиться с которым ребенок сам не в состоянии. Поэтому если вы считаете, что поведение вашего ребенка не укладывается в принятые нормы, серьезно отравляет вам и ему жизнь, если вы не можете справиться с этим, отправляйтесь к специалистам и тщательно обследуйте ребенка.Затем вместе с врачами, учителями и психологами выстраивайте стратегию поведения и обучения, набирайтесь терпения и шаг за шагом учите ребенка (да и себя!) правильно обращаться с самим собой. Эта часть – самая главная, хотя и самая трудная. Но разве может быть для любящего родителя что-то важнее, чем помочь ребенку найти себя в этом мире, стать уверенным и успешным, несмотря ни на что.