**Консультация для родителей**

**«Гиперактивный ребенок»**

Если вы увидите ребенка, способного подолгу сидеть или лежать без дела, то, наверняка, встревожитесь: здоров ли он? Ведь дети, как правило, очень подвижны, активны – такова их природа!

Активный ребенок – это хорошо, это значит, что он, во-первых, здоров (стал бы больной скакать по диванам!), а во-вторых, имеет в своем распоряжении вполне адекватных родителей, которые не давят с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой.

Он бегает и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а еще дерется, кусается, танцует, поет, кричит – и все это почти одновременно. Только став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: «Какой же ты хороший, когда спишь!» Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют гиперактивность патологией и норовят прописать непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и навязчивой перевозбудимостью.

 Не следует любого возбужденного ребенка относить к категории детей с синдромом гиперактивности. Если ваш ребенок полон энергии, если она бьет через край, отчего малыш порой становится упрямым и непослушным – это не значит, что он гиперактивен.

Если вы заболтались со своей подругой, а ребенок начинает злиться, не может устоять на месте, усидеть за столом – это нормально. Утомляют детей и длительные переезды.

 У всякого ребенка время от времени случаются минуты гневливости. А сколько детей начинают «разгуливаться» в постели, когда пора спать, или балуются в магазине! То, что ребенок становится как заводной, давая выход своей энергии, вовсе не признак гиперактивности.

Подвижность и активность естественна для ребенка, и вовсе не следует ее ограничивать. Но как быть с подвижностью чрезмерной? И, главное, что считать чрезмерным?

Конечно, норму здесь определить нелегко: многое зависит от индивидуальных особенностей организма, от характера, темперамента ребенка. И все же есть дети, которых врачи называют гиперактивными.

 Первые проявления можно обнаружить уже на первом году жизни. Такие дети слишком чувствительны к различным раздражителям (свет, звуки, действия мамы и т.д.). Ребенка невозможно уложить спать, а если он спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства и плохой аппетит. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии – не редкость. Они буквально не знают ни минуты покоя... Если не бегают, не суетятся сами, то в движении их руки, которые постоянно что-нибудь вертят, расстегивают; в движении голова, то и дело поворачивающаяся туда и сюда; в движении даже рот, ребенок то жует, то язык высунет, то прикусит его. Чрезмерная подвижность – не единственная их особенность.

Помимо избыточной двигательной активности, гиперактивность характеризуется еще и беспокойством, посторонними движениями: ребенок ерзает на стуле во время выполнения заданий, требующих усидчивости, не может удержать неподвижными руки и ноги. Малыш находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит. Для таких малышей характерна также двигательная неловкость и неуклюжесть, навязчивые движения, частые смены настроения.

Гиперактивным деткам обычно присуща импульсивность в поведении, причем проявляется она как в разнообразных повседневных ситуациях, так и при выполнении заданий и выражается в том, что ребенок действует, не подумав. На занятиях он с трудом дожидается своей очереди, перебивает других, на вопросы отвечает невпопад, не выслушивая их до конца. Он может без разрешения вставать со своего места, вмешиваться в разговор или работу находящихся рядом людей, во время игр со сверстниками бывает не в состоянии следовать правилам. Из-за импульсивности гиперактивные дети склонны к травматизации, так как могут попадать в опасные ситуации, не задумываясь о последствиях своих поступков. Гипеактивный ребенок часто провоцирует конфликты. Он не контролирует свою агрессию – дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход любые подручные средства: палки, камни. Может выбежать на проезжую часть дороги и т.д. При этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. Однако все это он делает импульсивно, без специального умысла.

Также гиперактивным детям сложно концентрировать и удерживать внимание, что является одной из причин плохого выполнения заданий на занятиях. По наблюдениям воспитателей, такие дети способны сохранять внимание не более нескольких минут. Они склонны постоянно забывать то, что им нужно сделать, терять свои вещи.

Малыш не виноват, что он такой «живчик», у него просто еще не дозрела система самоконтроля. Поэтому бесполезно его ругать, наказывать, ставить в угол, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного – снижение самооценки у него, чувство вины, что он «неправильный» и не может угодить маме с папой.

Научить ребенка управлять собой – ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут «агрессивные» игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: «Хочешь бить – бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)». Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

**Вот несколько советов как вести себя с гиперактивным ребенком:**

 − В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

 − Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка).

 − Старайтесь не прибегать к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он должен всегда чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

− Старайтесь избегать слов «нет» и «нельзя» («Так говорят только невоспитанные» – вместо «Не говори так»; «На столе не сидят» – вместо «Нельзя сидеть на столе»…). − Поручите ему какие-то дела по дому, которые необходимо выполнять регулярно (помогать маме убрать со стола, подметать вечером пол на кухне, кормить собаку…). − Можно ввести знаковую систему вознаграждения – каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостью или чем-нибудь другим

. − Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

 − Определите для ребёнка чёткие рамки поведения (рамки дозволенного) – что можно и чего нельзя. Гиперактивные дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

 − Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся безопасности и здоровья, в отношении других не будьте слишком придирчивы.

− Вызывающее поведение зачастую – способ привлечь к себе внимание. Проводите с ним больше времени: играйте с ним, читайте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя с другими людьми, учите его основам нравственности.

 − Выслушивайте то, что хочет сказать Вам ребёнок.

 − Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Поощряйте ребёнка за его соблюдение.

− Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться правильного питания, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Еще одно золотое правило: если ребенок не хочет есть – не заставляйте его!

− Старайтесь дома создать для ребёнка спокойную обстановку: неяркие обои (лучше голубых тонов), минимальное количество ярких предметов, порядок в комнате.

− Оберегайте ребёнка от переутомления. Не позволяйте ему подолгу сидеть у компьютера и телевизора. Избегайте по возможности больших скоплений народа.

 − Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля.

 − Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию (прогулки, бег, спортивные игры). Но не переутомляйте ребёнка. Хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.

 − Воспитывайте у ребёнка интерес к каким-нибудь занятиям. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать его занятиями в различных кружках, особенно таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание. И не заставляйте заниматься ребёнка тем, что ему не нравится.

 − Воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией.

 − Проявляйте достаточно твёрдости и последовательности в воспитании.

 − И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

Помните! Спокойствие – лучший пример для ребёнка!