**Консультация для родителей**

**«Гиперактивный ребёнок»**

Про таких детей говорят: "Весь как на иголках", "Ни минуты не посидит спокойно", "Сначала сделает, потом подумает". Они буквально не знают ни минуты покоя. Если не бегают, не суетятся сами, то в непрестанном движении их руки. Они что-нибудь вертят, расстегивают, теребят, мнут воображаемый "кусок теста", барабанят пальцами. В движении и голова, постоянно поворачивающаяся туда-сюда.

**Чрезмерная подвижность** - не единственная особенность гиперактивных детей. Они бывают плаксивы, беспокойны, капризны. Для них характерны неусидчивость, повышенная отвлекаемость, нарушение концентрации внимания. В психологии такое явление получило название синдрома гиперактивности и дефицита внимания. При этом дети имеют повышенный мышечный тонус, чрезмерно чувствительны к свету и шуму, плохо спят, во время бодрствования подвижны и возбуждены. Они раньше своих сверстников начинают ходить и говорить. Подчас у окружающих складывается впечатление, что это очень способный, даже одаренный ребенок.

Однако уже в 3-4 года отчётливой становится неспособность ребёнка сосредоточенно заниматься чем-либо: он не может спокойно слушать сказку, не способен играть в игры, требующие концентрации внимания. Особенно ярко нарушения поведения ребёнка видны в ситуациях, требующих организованного поведения, например, на занятиях и утренниках в детском саду.

**Причины:**

Если в рационе будущей матери не хватало витаминов и аминокислот, развитие плода нарушается, причем особенно страдает нервная система. Неблагоприятное действие на психику будущего ребенка могут оказать принимаемые беременной женщиной лекарства.

Гиперактивность особенно часто возникает и у детей, родители которых страдают алкоголизмом. Определенную роль играет наследственность. Подробно расспрашивая бабушек и дедушек, нередко удается выяснить, что родители их внуков тоже в детстве были чрезмерно подвижными, "нервными".

Существуют и причины, «приобретенные". А именно ошибки воспитания - либо чрезмерная требовательность и строгость родителей к ребенку, либо, наоборот, чрезмерная опека.

Симптомы гиперактивности у детей почти всегда появляются в дошкольном возрасте, обычно в 4 года. Пик развития синдрома наступает в 6- 7 лет. Несмотря на это, средний возраст при обращении к врачу - 7-10 лет: это связано с тем, что в этот период учеба и работа по дому начинают требовать от ребенка самостоятельности, целеустремленности и сосредоточенности. Детям более раннего возраста диагноз при первом обращении обычно не ставят, а ждут несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок: так, преходящее нарушение поведения и внимания может быть реакцией, например, на ссору или развод родителей. По статистике у мальчиков гиперактивность диагностируется в 4 раза чаще, чем у девочек

**Рекомендации психолога**

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 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)". 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.

Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).

В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать. Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

 Приучайте малыша также к пассивным играм. Мы можем читать, а еще рисовать, лепить. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим…"), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию.

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!

Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. На примере относительно простых дел постарайтесь научить его правильно распределять силы, а также планировать и доводить до конца начатые дела.

Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером, избегайте беспокойных, шумных приятелей.

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

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

***7 правил для родителей***

1. Хвалить каждый раз, когда заслужил, подчеркивать его успехи.

2. Избегать повторения слов "нет" и "нельзя", говорить сдержанно, спокойно, мягко.

3. Поощрять все виды деятельности, требующие концентрации внимания: раскрашивание, работу с кубиками, чтение.

4. Поддерживать четкий распорядок дня.

5. Ограничивать общение ребенка во время игр одним партнером, избегать шумных, беспокойных приятелей, избегать мест большого скопления людей.

6. Оберегать ребенка от переутомления — оно усиливает гиперактивность.

7. Давать ребенку возможность расходовать избыточную энергию — ежедневно гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.