**Рекомендации родителям гиперактивного ребенка.**



**Гиперактивность** – это совокупность подвижного беспокойства, непоседливости, большого количества лишних движений, недостаточной целеустремленности движений, аффективного возбуждения, эмоциональной лабильности, нарушений концентрации внимания.

Данное поведение чаще наблюдается у мальчиков, нежели у девочек. Причины могут быть следующие: выше уязвимость мозга плодов мужского пола от различных видов патологий беременности и родов, при которых страдает мозг. Кроме того, считают, что меньшая степень функциональной асимметрии у девочек создает больший резерв для компенсирования нарушений тех или иных психических функций.

**Симптомы**

* Суетливые движения руками и ногами; извивается, сидя на стуле (у старших детей возможно субъективное чувство нетерпимости).
* Ребенку сложно усидеть на стуле, когда он выполняет задание.
* Легко отвлекается на сторонние влияния.
* Крохе сложно дождаться своей очереди, чтобы вступить в игру.
* Отвечает на вопросы без раздумий, даже раньше, чем вопрос окончен.
* Ребенку сложно выполнять инструкции.
* Малышу сложно удерживать внимание, выполняя задания или играя.
* Часто переходит от одного незаконченного дела к другому.
* Во время игр кроха обеспокоен.
* Часто слишком много говорит.
* Во время разговора постоянно прерывает остальных, навязывает свое мнение.
* Часто, кажется, что кроха не слышит, что ему говорят.
* Зачастую теряет вещи, необходимые для занятий дома или в группе (игрушки, карандаши, книги и тому подобное).
* Игнорирует физическую опасность и возможные последствия (например, перебегает дорогу).

**Разновидности**

Выделяют три вида проявления гиперактивности у детей. Рассмотрим их более детально.

1. **Гиперактивность с синдромом дефицита внимания (СДВГ)**

При таком диагнозе ребенку трудно сконцентрировать внимание, присутствует повышенная неуправляемая активность и импульсивность. Во время выполнения заданий, малыш допускает ошибки, так как невнимателен и непоседлив. Часто кроха не доводит начатое дело до конца. Ребенок может терять вещи, зачастую не выполняет поставленные инструкции.

1. **Синдром дефицита внимания без гиперактивности**

Наблюдается нарушение произвольного внимания. При этом интеллектуальное развитие малышей находится на уровне нормы, но не проявляется в полной мере из-за «витания в облаках». Чаще это присуще девочкам. В выполнении заданий чадо не обращает внимания на детали. Малыш медлителен. Часто таких деток считают ленивыми.

1. **Гиперактивность без дефицита внимания**

Встречается довольно редко.

**Возможные последствия**

Излишнюю активность у ребенка родители начинают замечать в 4-5 лет. В случае подтверждения специалистами диагноза СДВГ, важно незамедлительно проводить коррекцию гиперактивности дошкольника. В ином случае в школе чадо столкнется с множеством проблем. Малышу сложно будет выполнять задания, слушать учителя, следовать инструкциям. Дефицит внимания и гиперактивности ведут к тому, что у ребенка с нормальным или высоким интеллектом появляются сложности с овладением письмом и чтением. В работах ребенка присутствует много ошибок. Таким детям трудно адаптироваться к новому коллективу.

**Советы родителям:**

1. Ребенок не виноват в чрезмерной активности, поэтому не стоит его ругать и наказывать за это. Как следствие может пострадать самооценка, возникнуть чувство вины перед родителями.
2. Научить малыша управлять собой – ваше первоочередное задание. Контролировать свои эмоции ему помогут «агрессивные игры». Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у деток. Родителям следует научить кроху избавляться от лишней энергии.
3. В воспитании нужно избегать двух крайностей: проявления чрезмерной мягкости и выдвижения слишком высоких требований. Нельзя допускать вседозволенности: чадам необходимо четко разъяснять правила поведения в разных ситуациях. Но количество возражений и запретов должно быть сведено к минимуму.
4. Дошкольника нужно хвалить в любом случае, когда он смог довести до конца начатое дело. На примере относительно простых заданий следует научить кроху правильно распределять силы.
5. Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест большого скопления людей (супермаркеты, рынки прочее).
6. В некоторых случаях избыточная активность и возбужденность могут быть результатом слишком высоких требований, которые ставят родители к ребенку. Особенно, если малыш не в силах им соответствовать из-за своих природных способностей. В таком случае родителям надо быть менее требовательными, пытаться уменьшить нагрузку.
7. Причиной повышенной возбужденности может стать недостаточная физическая активность. Нельзя сдерживать естественную необходимость ребенка играть в подвижные игры, бегать, прыгать.
8. Иногда нарушения в поведении могут являться реакцией малыша на психическую травму (например, на развод родителей, конфликт в коллективе, с родителями, плохое отношение к ребенку).
9. Полезны таким детям активные виды спорта.
10. Обучайте дошкольника пассивным играм, чтению, рисованию, лепке. Даже если ребенок часто отвлекается, необходимо, после удовлетворения иного интереса, вернуться к начатому делу и довести его до конца.
11. Научите кроху расслабляться. Квалифицированный психолог подскажет, что этому может способствовать: йога, арт- или сказкотерапия, медитация.
12. **Не забывайте говорить чаду, как сильно вы его любите!**