***Информация для родителей***

**Гиперактивный ребенок.**



Времена, когда дети сидели на занятиях неподвижно, как каменные, ушли безвозвратно. Сейчас педагоги, и родители все больше говорят о чрезмерно подвижных, неусидчивых детях. **Все чаще можно услышать в разговоре о каком-то непоседе:** **«Он гиперактивный».** Сегодня термин «гиперактивность» и «дефицит внимания» так широко употребляются, что их начинают применять чуть ли не к каждому второму непоседливому ребенку. ***Но каждый ли ребенок, не способный посидеть на месте долгое время или не слушающийся родителей, гиперактивен?*** Детскую гиперактивность необходимо отличать также от нормальной, свойственной детскому возрасту повышенной двигательной активности, а также учитывать индивидуальные особенности темперамента ребенка. ***Что же такое гиперактивный ребенок, чем он отличается от просто подвижного, активного непоседы?***

Ваш ребенок большую часть дня «не сидит на месте», предпочитает подвижные игры спокойным, настольным (пазлы, мозаики, конструкторы), но если его заинтересовать – может и книгу с мамой почитать, и поделку из конструктора сделать. Он быстро и много говорит, задает много вопросов. Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) – скорее исключение. Ребенок столь активен не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный – в садике, в гостях у малознакомых людей. Малыш неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и поддать «коллеге по песочнице», но сам редко провоцирует скандал. **Не волнуйтесь – ваш малыш просто активный непоседа.**

Если ваш ребенок находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, т.е., даже если и устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет, капризничает. Он везде залезает, быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

Его невозможно уложить спать, спит урывками, беспокойно. У него частые кишечные расстройства, возможны аллергии.

Ребенок неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения, практически не выполняет поручений родителей, часто забывает свои вещи. И в любых условиях (дом, магазин, детский сад) ведет себя одинаково активно. Ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию – дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни… **это признаки гиперактивного дошкольника и младшего школьника.**

**Откуда же взялась данная проблема в жизни вашего ребенка?** Часто ***гиперактивность – это следствие не слишком гладкого появления на свет и заболеваний в раннем возрасте.*** В группу риска входят дети, появившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши, родившиеся с маленьким весом, недоношенные.

Есть предположения о связи гиперактивности со склонностью ребенка к аллергическим реакциям. Среда, в которой растет ребенок, также все более сужает его жизненное пространство в рамках двора, квартиры, монитора компьютера. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет. Симптомы, как правило, отмечаются окружающими ребенка взрослыми в дошкольном возрасте, лет с четырех. Если диагноз поставлен, следует учесть, что сама собой эта проблема не разрешится. Иногда родители и педагоги считают: вырастет – станет спокойнее, и все наладится. Однако исследования педагогов и психологов доказывают, что это не так. Гиперактивный младший школьник приходит в школу без необходимых школьных принадлежностей, постоянно забывает и путает их. В его тетрадях постоянная грязь, большое количество ошибок из – за невнимания, дневник полон двоек и замечаний. Гиперактивный подросток часто попадает в неприятные ситуации, в разного рода дурные компании, начинает и бросает разные виды деятельности, не может организовать работу как в школе, так и вне ее стен.

**Можно ли помочь ребенку избежать этих проблем или сгладить их проявления?**

* Следует всегда придерживаться «позитивной модели» в общении с такими детьми: обязательно хвалите ребенка за выполнение заданий, требующих внимания, акцентируйте его успехи.
* В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и предъявления повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с педантичностью, жесткостью и наказанием – с другой.
* Необходимо избегать переутомления ребенка, избыточного количества впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей – рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером.
* Гиперактивному ребенку, как воздух, необходим строгий режим дня, соблюдаемый ежедневно и неизменно, олицетворяющий постоянство условий существования.
* Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов.
* В процессе подготовки школьных уроков один из родителей должен заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку встать из-за стола, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам.
* Каждый раз ребенку следует давать не более 1-2 инструкций, которые должны носить конкретный характер.

***Один из способов воспитания навыков самоконтроля – применение цветовой маркировки***. Например, если для занятий по разным школьным предметам завести тетради определенных цветов (зеленые по математике, синие по письму и т.д.), то в дальнейшем их легче находить.

Когда тетрадь будет закончена, ее можно положить в папку такого же цвета. При необходимости это поможет без лишних временных затрат найти записи по ранее пройденному учебному материалу.

***Для наведения порядка в комнате могут помочь цветовые обозначения***: ящикам письменного стола присвоим красный цвет, ящикам для одежды – синий, для игрушек – желтый. Значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, позволяет успешно решить поставленную задачу.

Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их выполнение. Ребенку объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию (временная отмена интересных для ребенка занятий). Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте замечания спокойно и доброжелательно.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбирать для преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени.

***Для развития моторики и общей организации движений полезно включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, каратэ.***

Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, успехов в учебе и повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.