**Консультация для родителей**

**«Гиперактивный ребенок: как быть?»**

Все дети, безусловно, активны, подвижны, но где грань, когда такое поведение - норма, а когда уже нарушенное поведение? Понаблюдайте за своим **ребенком**, если у него наблюдается более 6 показателей, описанных ниже, стоит обратить внимание на его поведение.

Ребёнок не может сосредоточиться, делает много ошибок из-за невнимательности.

Ему трудно поддерживать внимание при выполнении задания или во время игр.

Не способен доводить выполняемую работу до конца.

Слушает, но кажется, что не слышит.

Избегает выполнения задач, требующих постоянного внимания.

Плохо организован.

Часто теряет личные вещи, необходимые в садике и дома *(карандаши, книги, игрушки)*

Забывчив.

Ребёнок суетлив.

Не способен усидеть на одном месте.

Много, но нецеленаправленно двигается *(бегает, крутиться, ёрзает на месте)*

Не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.

Всегда нацелен на движение.

Часто начинает отвечать, не подумав и даже не дослушав вопрос.

С трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.

В разговоре часто прерывает, мешает *(пристаёт)* к окружающим.

**Ребенок** с повышенным уровнем активности вызывает множество проблем у **родителей**, если они не понимают причин такого поведения. В данном случае это дисбаланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе, но иногда **гиперактивность** является результатом эмоциональных стрессов и переутомления. Данное нарушение возникает под действием различных неблагоприятных факторов в период беременности, родов и младенчества. Прежде всего, это инфекции, травмы, осложнения при родах, нервные стрессы будущей мамы.

Самое главное, что **родители должны понимать**, что поменять поведение **ребенка** невозможно в короткие сроки *(несколько месяцев)*. Важна постоянная и систематическая работа. Конечно, с возрастом уровень двигательной активности снижается естественным образом, за счет развития процессов саморегуляции, но сопутствующие **гиперактивности** нарушение внимания и отвлекаемость не исчезают с развитием **ребенка**. Важно понять, что **гиперактивность** - это не результат воспитания, а результат нейропсихологических нарушений. Поэтому проблема не решается только воспитанием, наказаниями, замечаниями, которые могут только усугубить проблему.

При воспитании такого ребёнка необходимо избегать двух крайностей: с одной стороны чрезмерной мягкости по отношению к малышу, а с другой – выдвижение чрезмерно завышенных требований, которые он не способен выполнить.

Частое изменение указаний, системы наказаний и настроения **родителей оказывают на гиперактивного** ребёнка сильное негативное воздействие.

**Родителям** важно не допускать вседозволенности: у **ребенка** должны быть сформированы четкие правила относительно поведения в различных ситуациях *(дом, садик, улица)*. Ребёнка важно как можно чаще поощрять за сосредоточенную деятельность, хвалить каждый раз, когда он смог довести начатое дело до конца.

На личном примере следует учить ребёнка правильно распределять свои силы, не бросать одного занятие, переходя к другому.

Количество запретов и ограничений должно быть минимально, чтоб **ребенок** смог их всех запомнить.

Важно снизить количество впечатлений от событий, контактов **ребенка в течение дня**. Например, лучше сходить с **ребенком в парк**, нежели чем в торговый центр. При взаимодействии со сверстниками лучше ограничится двумя-тремя детьми.

Также незаменимы спортивные занятия. Благотворно влияют на поведение занятия ритмикой, танцами, плаванием, восточными единоборствами и другие любые виды спорта, кроме потенциально травматичных.

Игры, способствующие снижению уровня активности

*«Найди отличия»*

Ребёнок рисует несложную картинку *(котик, домик и др.)* и передаёт её взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребёнок могут поменяться ролями.

*«Ласковые лапки»*

Взрослый подбирает 6 - 7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить *«зверёк»* и касаться ласковыми лапками. Надо закрыть глаза и угадать, какой *«зверёк»* прикасается к руке - отгадать предмет.

Вариант игры - *«зверёк»* будет прикасаться к щеке, колену, ладони.

*«Успевай-ка»*

Взрослый договаривается с **ребенком о том**, что будет называть разные цифры, кроме одной, например, семерки, и **ребенок** должен следить и сказать *«Стоп»*, если она произнесена. Можно усложнять правила: *«Стоп»* говорить только в том случае, если перед цифрой *«7»* называлась цифра *«6»*. Поддержать интерес **ребенка к данной игре можно**, заменив слуховой материал на зрительный *(возможны картинки по группам: овощи, мебель и т. д.)*

Пользу приносит работа с песком, крупой, водой, глиной, рисование с помощью пальцев. Все это способствует снятию эмоционального напряжения.

Важно понять, что словесная форма донесения до **ребенка** информации обычно не работает. Ему легче понять то, что вы хотите сказать, если это связано с его деятельностью, например:

лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач;

приём *«выключенного времени»* *(изоляция, досрочное укладывание в постель)*;

смена дружеского тона на строгое официальное общение.

И обязательно после наказания такому **ребенку** необходимо позитивное подкрепление, знаки внимания. Любите своего **ребенка**, и он сможет измениться.