**Консультация для родителей**

**«Гиперактивный ребёнок»**

**Январь 2018год**

**Что такое гиперактивность?***«Активный»*- деятельный, действенный.
«*Гипер»*-указывает на превышение нормы.
Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенку невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью.
Это расстройство неврологическо-поведенческого характера, характеризующееся чрезмерной активностью, возбудимостью ребенка.
Говоря проще, такой малыш не может сидеть на месте, постоянно находится в движении, при этом все его действия спонтанны и непоследовательны. Часто такое состояние сопровождается дефицитом внимания. Этот синдром начинает явно проявляться в возрасте 2 лет, набирая обороты к школьным годам.
**Причины гиперактивности**
выделяют три группы причин:
***Биологические:***
К первой относится предположение, что к гиперактивности приводит нарушение в работе головного мозга, связанное с его органическим поражением в период внутриутробного развития, родов, первых месяцев жизни. Во время перинатального развития на формирование головного мозга малыша могут повлиять: ярко выраженные токсикозы (особенно поздние), инфекционные и хронические воспалительные заболевания беременной, ушибы живота, курение и употребление спиртных напитков, угроза выкидыша, стрессы. Причиной гиперактивности могут стать стремительные либо очень мучительные роды, ушибы и сотрясение головы в младенческом возрасте.
***Генетические:***
Генетические факторы предполагают «наследование» синдрома от старшего поколения. Проводится множество исследований, но найти отдельный ген, отвечающий за гиперактивность, пока не удалось.
***Психосоциальные:***
В основе этой группы причин заложены факторы, связанные с нарушением психо-эмоционального состояния, и некоторыми особенностями социальной сферы.

***Как понять, какой ребенок****-****активный или гиперактивный****ребенок?*
Диагноз гиперактивности точно может поставить только врач, основываясь на результатах диагностики и симптоматике. Но, если знать разницу между заболеванием и нормой, то можно достаточно точно определить состояние ребенка.

***Особенности активных детей:***
• Могут быть активными, даже чрезмерно, это нормальное состояние деток, познающих мир, радующихся каждому дню. Отличительной особенностью такого поведения является непостоянство, это значит, что ребенок может дать волю эмоциям, например, один-два раза в день. Такой выплеск наиболее вероятен вечером. Это защитная функция организма, позволяющая избавиться от накопившейся энергии. После такой разрядки ребенок успокаивается.
• Чрезмерная подвижность малыша наблюдается только в одном месте, например, дома. В садике он ведет себя вполне спокойно или наоборот.
• Не конфликтный, то есть он может постоять за себя, дать сдачу, но сам не провоцирует такие ситуации.
• Почти всегда веселый, жизнерадостный, полный энергии, энтузиазма.
• Нарушение сна не наблюдается.

***Особенности гиперактивных детей:***
• Дети излишне подвижные практически постоянно, период спокойного состояния присутствует, но продолжительность его слишком мала от 2 до 10 минут. В течение выбранного промежутка времени можно наблюдать определенную цикличность в поведении: активность – спокойствие – активность и т.д. Всегда время активности в разы превышает время спокойствия.
• Активность проявляется везде, где бы ни был ребенок. Окружающая обстановка не влияет на его поведение. Будь он дома с родителями, в гостях, детском саду, общественном месте – он активен всегда.
• Говорит очень быстро, часто «съедая» окончания слов. Переходит от одной темы к другой, забыв закончить предыдущую мысль. Задает множество вопросов, не дает времени подумать и сформулировать ответ. Создается впечатление, что вопросы задает просто так, без цели получить на них ответ.
• Сон гиперактивного ребенка беспокойный, тревожный. Ночью часто просыпается, ворочается, плачет.
• Не способен сосредоточиться, его отвлекает любой посторонний шум. Из-за своей активности при выполнении школьных заданий совершает много ошибок.
• Не может контролировать свое поведение, эмоции. Импульсивен. Может выступать в роли инициатора ссор, драк.

***Как вести себя с активным ребенком:***
Чрезмерная активность абсолютно здорового ребенка доставляет много хлопот его родителям. Тут нужен усиленный контроль, внимание и терпение взрослых. Чтобы сгладить острые углы в отношении с активным ребенком нужно предлагать ему свои, более осмысленные варианты активных игр. Например, не бездумное бросание мячика, а настольный теннис; не просто беганье взад-вперед, а зарядка, танцы под музыку, физические упражнения. Активных детей следует заинтересовать и спокойными занятиями: чтением книг, рисованием. В этом поможет сам ребенок, нужно просто всегда давать ему выбор. Пусть сам выберет жанр книги: стихи, сказки.
Пусть сам решит, чем будет рисовать: фломастерами, карандашами, красками.

***Как вести себя с гиперактивным ребенком:***
Гиперактивный ребенок должен быть окружен вниманием, любовью. Как и обычных детей его возраста таких ребятишек стоит водить на кружки, спортивные секции, развивающие занятия. При правильном взаимодействии можно получить неплохие результаты, научить ребенка усидчивости, самоконтролю, самоорганизации, улучшить память, внимание. Для достижения этих целей проводят психокоррекционные занятия в интересной игровой форме. Принципы общения с гиперактивными детьми такие же, как и с обычными детками, только помноженные, минимум, на два.

**Правила работы с гиперактивными детьми:**
- Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
- Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
- Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
- Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
- Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
- Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания)
- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
- Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
- Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
- Предоставлять ребенку возможность выбора.
- Оставаться спокойным. Нет хладнокровия- нет преимущества!

**Шпаргалка для родителей, или правила воспитания гиперактивных детей**

Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребёнку взрослых людей.

• Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребёнка. Хвалите его в каждом случае, когда он того заслужил, подчёркивайте успехи, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребёнка.
• Избегайте категоричных слов и выражений, жёстких оценок, упрёков, угроз, которые могут вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати», а лучше попробуйте переключить внимание малыша и если удастся, сделайте это, легко, с юмором.
• Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом, не унижайте ребёнка.

Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановке в семье.
• Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную территорию ). В оформлении желательно избегать ярких цветов. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающих предметов.
• Старайтесь поддерживать дома чёткий распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
• Определите для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением контролем, но не слишком жёстко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
• Избегайте по возможности скопления людей. Пребывания в крупных магазинах, на рынках и т. д.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребёнка с близким взрослым, на развитие способности, как взрослого, так и ребёнка почувствовать
друг друга, сблизится эмоционально.
И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность игра, поскольку она близка и понятна ребёнку.
• Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
• Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
• Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе.
• Постоянно учитывайте недостатки поведения ребёнка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Предлагаем вам несколько вариантов игр в домашних условиях с гиперактивным ребенком, с целью эмоционального сближения друг с другом:

**« Будь внимателен »**
Ребёнок выполняет по команде взрослого гимнастическое упражнение по словесной команде, например: по команде «Зайчик» - прыжки на месте; «Птицы» - взмахи руками; «Лягушки» - присесть и скакать вприсядку и так далее. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

**«Волшебное слово»**
Ребёнок повторяет упражнение за взрослым, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!»

**«Час тишины и час можно»**
Эта игра даст возможность ребёнку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением. На сигнал «Час тишины» ребёнок должен вести себя тихо, спокойно разговаривать, рисовать. А на сигнал «Можно» разрешается бегать, прыгать, кричать. Лучше заранее оговорить, какие конкретно действия разрешены, а какие запрещены.

**«Клубочек»**
Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Скажите ему, что это не простой, а волшебный клубок. Как только он начнёт его сматывать, то сразу же успокоится.

**«Археология»**
В таз с песком или крупой опустите кисти рук и засыпьте их. Предложите ребёнку «откопать» ваши руки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей. Как только он закончит раскопки, поменяйтесь с ним ролями.

**«Подхвати палку»**
Это упражнение можно выполнять стоя с гимнастической полкой или сидя за столом – с карандашом. Взрослый придерживает палку или карандаш пальцем и подаёт условленную заранее команду, одновременно отпуская палку. Ребёнок должен подхватить её пока она не упала и становитс