**Консультация для родителей**

**«Гиперактивный ребёнок»**

**Подготовила:** Тонких З.И.,

воспитатель

В настоящее время всё часто говорят о гиперактивности детей. Многие люди не до конца понимают, что означает этот термин, и применяют его ко всем подвижным и активным детям. Однако гиперактивность-это не просто повышенная активность ребёнка, это нарушение поведенческих реакций ребёнка, связанных с нарушением работы мозга. Сам термин «гиперактивность» означает сильно повышенную активность и возбудимость человека, при гиперактивности обычно не уравновешенна нервная система.

Дети в дошкольном возрасте бывают довольно подвижны, они не могут усидеть на месте, буквально приплясывают, если их усадили, в движении находятся кисти рук, ноги, бегают глазки, меняется мимика. Если у ребёнка имеется одно или два приведённых выше нарушений, то это повод проконсультироваться со специалистом. Важно вовремя заподозрить и диагностировать это нарушение, чем потом пожинать плоды непонимания своего чада. Гиперактивный ребёнок постоянно активен, импульсивен, его движения могут быть хаотичными. Он постоянно ёрзает на стуле, много говорит, часто не доводит начатое дело до конца, забывает о поручениях, ненавидит скучные и длинные задания и не в состоянии их выполнять. Ему трудно быть последовательным и долго удерживать внимание на чем-то одном. Он перебивает собеседников в разговоре, отвечает не дослушав. Не способен долго контролировать своё поведение и подчинять его правилам.

**Основные признаки, помогающие распознать гиперактивность ребёнка:**

-ребёнок обладает повышенной беспричинной двигательной активностью (он всё время крутиться, прыгает, бегает, везде лезет, даже если знает, что нельзя, у него отсутствует процесс торможения, он просто не может себя сдержать);

-не может усидеть на месте (если его усадить, то он крутится, встаёт. Ёрзает. Не может сидеть спокойно);

-при разговоре часто перебивает собеседника (не выслушивает вопрос до конца, говорит не по теме, не задумывается);

-не может тихо сидеть (даже играя, он шумит, пищит, делает неосознанные движения);

-не может выстоять очередь (капризничает, нервничает);

-имеет проблемы при контакте со сверстниками;

-не считается с чувствами и потребностями других людей;

-ребёнок очень эмоционален;

-сон ребёнка неспокойный;

-быстро теряет интерес к занятиям;

-ребёнок рассеянный и невнимательный.

Если этот портрет вам знаком, значит, вы имеете дело действительно с гиперактивным ребёнком и вам хорошо известны все трудности, с которыми сталкиваются при его воспитании взрослые. Но сам ребёнок больше страдает от своих особенностей. Ведь в основе синдрома гиперактивности, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция. Поэтому нельзя относиться к таким детям, как к непослушным, капризным и упрямым. Они просто не могут контролировать некоторые свои проявления.

Чтобы помощь гиперактивным детям была эффективной, лучше браться за неё всем. У ребёнка необходимо тренировать навыки управления своим вниманием и поведением, именно в этом лучше всего поможет игра. Но есть правила, которые родитель должен соблюдать как в игре, так и в обычной жизни при общении с гиперактивным ребёнком.

**Правило №1**. Не ожидайте всего и сразу. Начинать нужно с тренировки только одной функции (например, только с внимания, при этом должны быть терпимы к ёрзанью на стуле или перебиранию всех предметов на столе в процессе работы). Помните, если вы одёргиваете ребёнка, то его усилия тут же переключаются на контроль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему будет уже трудно. Только через продолжительное время ваших совместных усилий можно начинать требовать не только внимания, но и общепринятого поведения во время ваших игровых занятий.

**Правило №2**. Предупреждайте переутомление и перевозбуждение ребёнка, вовремя переключайте его на другие виды игр и занятий, но не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить ребёнку полноценный сон, спокойную обстановку.

**Правило №3.** Так как гиперактивному ребёнку сложно контролировать себя, то он нуждается во внешнем контроле. Очень важно, чтобы взрослые при выставлении внешних рамок «можно», «нельзя» были последовательны. Также необходимо учитывать, что ребёнок не способен долго ждать, поэтому все наказания и поощрения должны появляться вовремя. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или условный знак-жетон (сумму которых вы обменяете на что-то приятное), но их передача ребёнку должна являться достаточно быстрым проявлением вашего одобрения его действий.

Детям с гиперактивным синдромом требуется много родительского внимания. Необходимо стараться его выслушать, помогать выполнять задания, развивать его усидчивость и взаимодействие с окружающим миром. Ему нужны похвала и награды, одобрение и поддержка, больше родительской любви. Необходимо правильно организовать режим дня, больше гулять на улице.