**Консультация для родителей: «Гиперактивный ребёнок»**

|  |
| --- |
| В последнее время все больше и больше родителей сталкиваются с термином "гиперактивность". Им приходится слышать это слово от воспитателей в детском саду, детских неврологов, учителей, психологов и даже случайных прохожих, наблюдающих за поведением ребенка. Очень часто подобный "ярлык" вешается без разбора на любого, просто активного, ребенка. Давайте же вместе разберемся, что конкретно подразумевается под этим "диагнозом" – гиперактивность.  **Большинство психологов выделяют следующие признаки гиперактивности:**   Ребенок находится в постоянном движении, ему крайне сложно себя контролировать, то есть даже если малыш устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.   1. Для такого малыша характерны резкие смены настроения. Часто бросается на пол, у него так называемая "сухая" истерика – только крик, без слез. Успокоить ребенка в этот момент практически невозможно. 2. Ребенок быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них, часто убегает или отвлекается. 3. Часто не реагирует на обращение взрослого, хотя и слышит его. 4. Ребенку сложно доводить до конца начатое им дело, даже если оно ему интересно. 5. Ребенка невозможно вовремя уложить спать, а если малыш все-таки заснул, то спит урывками, беспокойно, часто с криком просыпаясь посреди сна. 6. У гиперактивных детей часто имеются кишечные расстройства (запоры или диарея). Не редки всевозможные аллергии. 7. Основная жалоба родителей таких детей – это то, что ребенок - неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно. 8. Гиперактивный ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы. 9. Для гиперактивного ребенка характерны следующие общие черты: невнимательность, сверхактивность (вербальная, двигательная, умственная) и импульсивность.     *Если в возрасте до 7 лет проявляются 8 из перечисленных моментов, требуется консультация специалиста. Необходимо сначала проконсультироваться с психологом, а потом уже обращаться к невропатологу. Важно не перепутать проявление гиперактивности с различными органическими заболеваниями, а также с темпераментом холерика*.    **При взаимодействии с гиперактивными детьми** родители, как правило, испытывают много трудностей.  Одни пытаются жесткими мерами бороться с "непослушанием" ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов.  Другие, устав от бесконечной борьбы с ребенком, опускают руки, стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребенка необходимой поддержки.  Третьи, слыша в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить себя в том, что он такой, вплоть до отчаяния и депрессии (что, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка).  Однако во всех вышеперечисленных случаях родители неспособны выработать последовательную оптимальную линию поведения в отношениях с ребенком, поэтому их действия мало эффективны.    **Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:**     1. Недостаток эмоционального внимания, подменяемого физиологическим уходом. 2. Недостаток твердости и контроля воспитания. 3. Неумение воспитать навыки управления гневом, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.   **Что же делать?**     1. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребенком учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. 2. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединиться к настроению взрослого. 3. Родительские эмоции захлестнут его и станут препятствием для эффективных действий. 4. Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребенком. 5. И прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и тоже привычное для ребенка время. 6. Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка). 7. По-возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению. 8. Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно поговорить с ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться. 9. Родителям гиперактивных детей необходимо, в первую очередь, сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности.     Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен хороший эмоциональный контакт.  Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности.  Неоценимую помощь гиперактивному ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, очень полезен массаж. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.  Хорошо зарекомендовал себя при коррекции гиперактивности метод песочной терапии (sandplay).  Ну и самое главное - гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.  Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что Он есть в их жизни.  Почаще говорите об этом своим детям! |