**Гиперакти́вность** — состояние, при котором активность и возбудимость человека превышает норму. ДАННЫЙ ДИАГНОЗ СТРОГО МЕДИЦИНСКИЙ! Поэтому говорить о гиперактивности можно только при обозначении данного явления в медицинской карте ребенка.

Родители таких детей зачастую сталкиваются со следующими проблемами:

Проблема №1. Неспособность гиперактивного ребенка регулировать свою моторную активность.

Решение:

* Организовать жесткий режим дня: для гиперактивного ребенка максимальная упорядоченность дня жизненно необходима. Например, в 21:00 зажигается ночник – стакан кефира с печеньем на столе – душ – сказка – спать. Каждый день. Неизменно. Нет НИКАКИХ «уважительных» причин изменить этот порядок.
* Создать максимально предсказуемый, устойчивый, правильный и постоянный микромир для ребенка: для всех детей очень важна устойчивость их домашнего мира. И в пространственных характеристиках (стульчик стоит здесь, на кроватке желтое покрывало), и во временных (перед сном мама всегда читает сказку).
* Создать «повседневные ритуалы»: этот пункт вытекает из двух предыдущих. Повторяющиеся изо дня в день ритуалы позволят максимально упорядочить микромир ребенка и заложить жесткий режим дня.

Проблема №2. Низкая способность к концентрации внимания при выполнении заданий дома.

Советы:

* Не пытаться усадить. В этом случае ребенок будет все свои силы тратить на то, чтобы усидеть и энергии на само занятие уже не останется. Пускай ползает, ходит или даже бегает во время занятий.
* Тщательно готовиться к занятию – оно должно проходить на одном дыхании. Все материалы должны быть заранее подготовлены. Если только вы отвлечетесь на поиск необходимого или обдумывание следующего шага – внимание ребенка вы потеряли.
* Приучайте к регулярности занятий – тогда ребенок будет заранее на них настраиваться. Старайтесь их не пропускать.

Проблема №3. Гиперподвижность

Решение:

* Не ограничивайте (без крайней нужды) подвижность ребенка. Нельзя наказывать лишением движения: сажать на диван, ставить в угол
* Организуйте специальное место для спортивного комплекса, снарядов. Там, где можно кувыркаться, лазить, висеть.
* Отдайте в кружок или секцию (если есть возможность + желание ребенка). Особенно подойдут такие, в которых структура занятия включает большое количество движения: занятия гимнастикой, бегом, плаванием, театральная студия, кружок народного танца. С одной стороны, в них придется много двигаться, с другой – это не бестолковая беготня, а занятия со смыслом и целью.

***Рекомендуемая литература:***

Е. Мурашова: Дети-«тюфяки» и дети-«катастрофы». Учебник для родителей.