**Какой непоседа!**

Мы нежно любим своих детей. Но не всегда нам нравится, как они ведут себя. Мы думаем : «Какое счастье – быть родителями!» - когда слышишь заливистый смех, когда они послушно чистят зубы и поступают как маленькие леди и джентльмены. Но, к сожалению ли, к счастью ли – в них просыпаются «бесята», и мы не знаем , как их утихомирить.

Не смотря на то, что каждый ребёнок шалит по-своему, у похожих проблем – общие решения. И наша тема – ребёнок «с моторчиком». Попробуем разобраться?

Он носится по квартире, цепляется за углы и «снося» всё вокруг. Начинает жонглировать едой, вертится на табуретке, пока не упадёт. Мяч снова попал в телевизор. Даже в детском саду говорят – «голова хорошая, но ноги покоя не дают». Ни минутки не может провести спокойно! Узнаёте?

Термин «гиперактивность»вошел в моду и, как это бывает с модными терминами, начал применяться ошибочно, не по назначению. Первое, что стоит твёрдо знать: гиперактивность: - это *диагноз,* а не характеристика поведения. И правильно звучит он так: *гиперактивное расстройство с дефицитом внимания (ГРДВ).* То есть совершенно неверно про подвижного, находящегося почти всегда в движении ребёнка говорить: «Он гиперактивен». Активен – да, но «гипер-» - нет!

Многие родители искренне удивляются, узнав, что «гиперактивность» - болезненное состояние. Они-то полагали, что это просто синоним «непоседливости»!

**Здорова активность и гиперактивность: давайте сравним!**

К термину» гиперактивность» нужно относиться со всей серьёзностью, не считать его разменной монетой и ни в коем случае не путать с «непоседливостью», «подвижностью» и «неугомонностью». Всё это может быть проявлениями самой что ни н есть здоровой активности!

Конечно, время от времени у всех здоровых детей бывают проявления, описанные в первой колонке. Но если многое из перечисленного повторяется часто и так продолжается более полугода, то, возможно, у вашего ребёнка синдром гиперактивности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК** | | **Двигательная активность** | Подвижен , бегает, прыгает, залезает куда-то, но его действия всегда имеют цель: он лезет ,туда, куда нацелился залезть, потому что там интересно.  Его активность чаще всего «вплетена» в игру.  Его можно успокоить, отвлечь, предложив более спокойную игру.  Периоды активности сменяются покоем, даже без вмешательства взрослого.  Набегавшись за день, быстро и крепко засыпает.  Даже если его активность не ко времени, способен потерпеть, когда это необходимо, по просьбе взрослого. | |
| **ЗДОРВОВЫЙ, АКТИВНЫЙ РЕБЁНОК** | | Без цели бегает, крутится, пытается куда-то залезть, не обращая внимания на замечания.  Его стопы и кисти постоянно в движении, порой даже во сне.  Где бы ни находился, ведет себя, словно к нему «моторчик прикрепили».  Даже в состоянии усталости продолжает двигаться, пока окончательно не выбьется из сил, после чего может случиться истерика.  С трудом засыпает, крутится, вертится на постели.  Не может «посидеть спокойно» в тех случаях, когда это необходимо. | |
| **В общении** | Иногда он тоже может увлечься чем-то настолько, что не сразу услышит обращения к нему.  Может задавать много вопросов, но всегда выслушивает ответы и задаёт вопрос по логике услышанного.  Способен выслушать инструкцию или вопрос до конца, хотя, бывает, порой и торопится, особенно если очень хочется ответить.  Постепенно усваивает, что перебивать других невежливо, хотя и может забыть об этом.  Со временем всё чаще стремится договориться с помощью слов, а если пустит в ход руки, может объяснить почему. | | | | |
| Он не «слышит», что ему говорят, и приходится повторять много раз.  Задаёт много вопросов, но почти никогда не дослушивает ответ.  Часто не дослушивает вопрос, а сразу начинает отвечать.  Мешает другим, вмешиваясь в их дела, перебивает разговор.  Про него можно сказать «болтливый».  Часто в общении со сверстниками ему не хватает терпения , чтобы договориться, и он пускает в ход кулаки, из-за чего слывет  агрессивным. | | | | |
| **При выполнении заданий или домашних поручений** | | «Будь внимательнее» - эту фразу ребёнок слышит хоть и часто, но не постоянно.  Его активность не мешает ему быть внимательным к деталям, например, в игре, рисовании, конструировании.  Он может отвлечься на что-то интересное, но с возрастом всё чаще возвращается к обязанностям – самостоятельно или после напоминания.  С интересом принимается за задание «на внимание», вроде «лабиринта», «найди 10 отличиё», с увлечением осваивает устный счет. | | |
| Ему трудно долгое время на чём-либо сохранять внимание.  Невнимателен к деталям.  Ему трудно самому организовать выполнение задания и сложно довести его до конца.  Легко отвлекается на посторонние вещи, перестаёт делать то, что нужно.  Делает много ошибок из-за невнимательности.  Стареется избежать дел, требующих напряжения внимания, - капризами, игнорированием, недовольством. | | |
| **В разных жизненных ситуациях** | | Теряет свои вещи лишь иногда.  Предпочитает активные забавы, но может долго играть в спокойные игры, например, собирать пазлы или конструктор.  С возрастом всё легче дожидается своей очереди в коллективных играх или при ответе на занятиях .  При всей активности, его врядли назовут, «несносным» или «дурно воспитанным», потому что он усваивает правила поведения, хотя порой их и нарушает. | | |
| Часто теряет свои вещи.  Тихая и спокойная игра продолжается очень кратко; про него можно сказать «забывчивый»  С трудом дожидается своей очереди (например, в играх).  Ему трудно соблюдать любые правила, как в играх, так и правила хорошего поведения.  Про него говорят «неуправляемый».  Часто провоцирует конфликты, дерётся кусается, толкается. | | |

***Мини-тест: Активный малыш***

Иногда вам кажется, что ваш малыш слишком подвижный. Давайте попробуем выяснить, здоровая ли это активность. Ответь на вопросы «да» или «нет».

1. Способен ли ребёнок несколько раз в день провести время в спокойных играх или послушать книгу?
2. Нравятся ли малышу занятия, связанные с сортировкой предметов (н/апример, «разложи по цветам, по формам», «подбери предмет к картинке» и т.д.)?
3. Может ли малыш замереть на несколько минут, наблюдая за чем-либо новым или интересным?
4. После периода активности он способен успокоиться сам (например, побегав, заняться более спокойной игрой)?
5. Засыпает ли он хорошо и крепко в обычные дни, когда соблюдён ритуал засыпания?
6. Если он расстроен или плачет, можете ли вы, приласкав его, успокоить относительно быстро?
7. Приходя в поликлинику он способен подождать некоторое время спокойно, если вы занимаете его игрой или книгой, начав бегать только в случае очень долгого ожидания?
8. На детском спектакле (предназначенном для этого возраста) он может сосредоточиться на представлении хотя бы в первые 20-30 минут
9. Можете ли вы его, при всей непосредственности, назвать «осторожным»?
10. Его речевое развитие соответствует норме?

Подведём итоги. Если на большинство вопросов вы ответили «да», то волноваться скорее всего не о чем. У вашего ребёнка вполне здоровая активность!

**В мирное русло!**

Итак, ваш ребёнок активный и пытливый. Эту активность важно поддерживать для его

нормального роста и развития. даже если вы очень устали. И вот несколько рекомендаций.

*\*Ему это необходимо!* Если вы будете напоминать себе об этом, станет гораздо легче. Маленькие дети – совершенно особые существа. У них велика тяга к познанию окружающего мира, и они движутся к своей цели, не замечая препятствия. Внимание ребёнка – кратковременно: ему пока трудно долго сосредоточиваться на чём-либо, он быстро переключается. Его невозможно заставить заниматься тем, что ему неинтересно.

**\***Создайте условия. Ребёнок познаёт мир кончиками пальцев, именно поэтому ему необходимо всё потрогать, а ради этого – добраться, залезть, добежать. родители должны ему в этом помочь, создавая условия, при которых он сможет изучить заинтересовавший его предмет.

\**Он должен двигаться*! Ребёнок, набегавшись на улице, дома будет вести себя гораздо спокойнее. Если же у него нет такой возможности – будет « зажигать» по дому, всё роняя!

\**Развивайте внимание.* Активный, подвижный ребёнок нуждается в том, чтобы родители время от времени умеряли их пыл и предложили спокойные развлечения. Им так необходимо развивать усидчивость! Для это прекрасно подходит совместное рисование, в том числе и пальцами; лепка, чтение. Гуляя на улице, часть времени уделяйте просто ходьбе, разговаривая с ребёнком и обращая его внимание на всё, что происходит вокруг.

В процессе нормального психического развития заложено несколько интересных механизмов.

Первый – малыш постепенно начинает «удерживать» образ заинтересовавшего его предмета и сопротивляется попыткам себя отвлечь. Чем старше становится кроха, тем труднее ему переключать внимание ( в норме очень важна способность удержания внимания с возрастом развития).

Второй – для того чтобы достичь цели, ребёнок должен игнорировать всё, что этому мешает. В том числе и ваше «нельзя»! данный механизм позволяет ему идти (или бежать) вперёд, познавая мир. Постарайтесь ему не мешать, а лучше помогать.

|  |
| --- |
| РЕЗЮМЕ  Не торопитесь с диагноза!  Узнав о том, что существует синдром гиперактивности, многие родители стали задумываться: не слишком ли активен их кроха? Не является ли его состояние болезненным? Часто о том, что он «слишком» активен, родители судят по состоянию собственной усталости. Но она – не показатель. И мамам с папами важно услышать мнение психолога, что у ребёнка всё в полном порядке и ни о какой гиперактивности речи не идёт. Это помагает расти ребёнку здоровым! |

|  |
| --- |
| СОДЕРЖАНИЕ   * Какой непоседа! * Здоровая активность и гиперактивность: давайте сравним! * Мини-тест: Активный малыш * В мирное русло! |