**Гиперактивность**

Гиперактивные дети доставляют не мало хлопот родителям и воспитателям.

Они неусидчивы, неуступчивы, стремятся оказаться в центре внимания любой ценой. Чем отличается их поведение? Как вы можете остановить гиперактивного ребенка, если его поведение становится невыносимым?

Существует предположение, что *ГИПЕРАКТИВНОСТЬ*  - результат обостренной реакции нервной системы на вполне нормальные раздражители (зрительные, слуховые) у некоторых особенно чувствительных детей. Это может выражаться в неуправляемом поведении, вспышках гнева и торопливости.

***Что могут сделать взрослые? Рекомендации могут быть следующими:***

1. объединить гиперактивных детей в группу (можно разновозрастную) и увеличить физические нагрузки; под руководством преподавателя физкультуры дети могут кувыркаться, прыгать, играть в мяч, расходуя больше энергии;
2. учить ребенка усидчивости и сосредоточенности («Давайте перечислим несколько занятий, которые ему способствуют»);
3. если поведение ребенка становится неуправляемым, постарайтесь изолировать его и успокоить (« Давайте обсудим поведение таких детей»).

***Психологи рекомендуют:***

1. проанализировать причины гиперактивности ребенка: заболевание щитовидной железы, стресс или болезнь кого-то из взрослых в семье;
2. постоянно менять виды энергии ребенка: физическую активность сменять умственными задачами, рисованием, просмотром и обсуждением мультфильма;
3. всегда говорить с гиперактивным ребенком спокойно, четко формулируя задачи и требования;
4. избегать игр с оружием (по статистике гиперактивность в 6 раз чаще встречается у мальчиков), просмотра телепередач и фильмов со сценами жестокости, насилия.

***Действия родителей могут быть такими:***

1. тактично и спокойно напоминать ребенку о правилах поведения, выражая уверенность в том, что он сможет вести себя правильно;
2. если на детской площадке или в гостях поведение ребенка станет неуправляемым, - уединитесь с ним, успокойте, подержите на руках, умойте; в случае необходимости извинитесь и уведите малыша;
3. играйте в ролевые игры, предлагая ребенку роль благородного рыцаря, спасителя, доброго волшебника;
4. сочиняйте истории, где главным героем будет Ваш ребенок, «помещайте его в разные ситуации и помогайте «выбираться» из них.