*Муниципальное автономное образовательное учреждение*

*«Детский сад №384» г. Пермь*

***В помощь родителям***

**Гиперактивный**

**ребёнок**

*Советы психолога*

*Составитель:*

*Сабанина Юлия Сергеевна*

*Январь 2013*

Состояние чрезмерной двигательной активности (гиперактивность) у детей выделяют как самостоятельное заболевание. Но чаще всего гиперактивность сопровождается синдром нарушения (или дефицита) внимания (СНВГ).

В любом случае оно обусловлено нарушением функций центральной нервной системы (ЦНС) ребенка.

Стоит отметить, что хотя внешне на первый план выходит избыточная подвижность ребенка, основным дефектом в структуре этого заболевания является дефицит внимания: ребенок не может ни на чем сосредоточиться надолго.

СНВГ является серьезной социальной проблемой, так как встречается у большого количества детей (по данным исследований, им страдают до 18% малышей) и очень мешает их социальной адаптации.

*Причины гиперактивности ребенка.*

На сегодняшний день существует достаточно много мнений по причинам возникновения гиперактивности у детей. Но самыми распространенными являются:

* генетические (наследственная предрасположенность);
* биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы);
* социально–психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания).

*Признаки гиперактивного ребенка.*

Обычно про такого ребенка говорят, что он с «мотором» или «вечным двигателем», «весь на шарнирах».

Особенно непослушными являются руки гиперактивного ребенка, поскольку они все время что-то трогают, ломают, бросают. Такой ребенок постоянно находится в движении, он не может спокойно ходить, постоянно куда-то бежит, прыгает. Гиперактивность также проявляется  беспокойством, суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребенок часто вовсе не замечает. Для детей, страдающих СДВГ, характерна чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на месте.

Такие дети очень любопытны, но их любопытство сиюминутно, они не стараются увидеть больше, поэтому редко улавливают суть.

Любознательность гиперактивному ребенку не свойственна, он совсем не задает вопросов «почему», «зачем». Но если вдруг задает, то забывает выслушать ответ на него.

Несмотря на постоянное движение, в котором находится ребенок, все же у него существуют некоторые нарушения координации: неловок, неуклюж, в движении часто роняет предметы, ломает игрушки, часто падает. Несформированность мелкой моторики (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, с трудом пользуются ножницами).

Характерными чертами поведения такого ребенка являются рассеянность, неусидчивость, негативизм, невнимательность, частая смена настроения, вспыльчивость, упрямство, агрессивность. Такой ребенок часто оказывается в центре событий, поскольку он самый шумный.

Гиперактивный ребенок с трудом усваивает навыки и не понимает многие задания. Чаще всего самооценка у такого ребенка занижена.

Ребенок не бывает в течение дня расслабленным, успокаивается только во время сна. Обычно такой ребенок в дневные часы не спит, даже в младенчестве, ночной же сон очень беспокойный.

Находясь в общественных местах, такие дети сразу привлекают к себе внимание, поскольку все время что-то хватают, трогают и совершенно не слушают родителей.

*Что делать?*

Создать вокруг такого ребенка спокойную, благоприятную обстановку, поскольку любые разногласия в семье лишь заряжают ребенка отрицательными эмоциями. Общение с гиперактивным ребенком должно также быть мягким, спокойным, поскольку он восприимчив к настроению родителей и близких ему людей.

Необходимо соблюдать единую линию поведения родителей и всех членов семьи в воспитании ребенка.

*Как успокоить гиперактивного ребенка*

Помните, что вашему ребенку очень трудно переключится с одной деятельности на другую: если он начал бегать и прыгать, то он никак не может остановится, чтобы послушать книжку.

Если ваш малыш чрезмерно перевозбудился, постарайтесь сменить обстановку на более спокойную, например, уведите ребенка в другую комнату, предложите ему водички, спокойно поговорите с ним на любую отвлеченную тему.

*Последовательность указаний*

Крайне не рекомендуется давать ребенку с синдромом гиперактивности сразу несколько заданий, например: «собери игрушки, вымой руки и иди обедать». Воспринять всю информацию сразу ребенку будет довольно сложно и скорее всего, он не выполнит ни одного поручения попросту не восприняв указания, лучше дать те же указания, но по отдельности.

*Постановка задачи.*

Особенности развития деток с синдромом гиперактивности таковы, что логическое и абстрактное мышление у них развиты намного хуже. Именно поэтому такому ребенку необходимо ставить только четко обозначенную задачу. Предложения должны быть максимально краткими, не несущими никакой излишней смысловой нагрузки. Старайтесь избегать длинных предложений.

*Очерчивайте временные рамки*

У таких детей очень смутное представление о чувстве времени, поэтому сами следите за временем, отведенным на выполнение каждого вашего поручения. Кстати говоря, если вы хотите забрать малыша с улицы, покормить, уложить спать – всегда предупреждайте его за несколько минут до этого действия или четко проговаривайте последовательность событий.

*Правильно говорите “нет”*

Собственного говоря, как раз слово «нет» употреблять и нельзя. Запрещая что-либо малышу, стройте свои предложения таким образом, чтобы в нем не присутствовало отрицание. Например, если вы хотите, чтобы ребенок не бегал по траве, не стоит говорить ему: « Не бегай по траве!». Гораздо больший эффект возымеет следующая фраза: «Иди на дорожку». И, разумеется, во всех, даже конфликтных, ситуациях родители должны сохранять спокойствие.

*Наказание и похвала*

Психологические особенности гиперактивных детей таковы, что они невосприимчивы к выговорам и наказанию, но быстро реагируют на малейшую похвалу.

Если же возникает необходимость в наказании, то оно должно следовать за провинностями быстро и быть максимально приближенными по времени к неправильному поведению.

Необходимо давать положительную оценку личности ребенка и отрицательную - его поступкам. *Например:* "Ты хороший мальчик, но сейчас ты поступаешь неправильно (конкретизировать, что он делает плохо), мне кажется, что нужно поступить так…"

Старайтесь всегда обсуждайте с ребенком его поведение и высказывать ему замечания в спокойной и доброжелательной форме.

Похвала так же не должна бить излишне эмоциональной, иначе это только возбудит ребенка.

Очень важно повысить у ребенка самооценку, уверенность в собственных силах. Сделать это можно за счет усвоения им новых навыков, успехов, пусть даже незначительных. Поищите хорошие, поощрительные слова. Например: «Ты очень энергичный! Ты успеваешь множества дел. В тебе столько сил и энергии!»

*Физкультура и спорт*

Необходимо регулярно предоставлять ребенку возможность расходовать избыточную энергию в физических упражнениях, длительных прогулках, беге.

Позаботьтесь, чтобы у ребенка дома была возможность выплёскивать энергию, занимаясь физическими упражнениями, организовав для него спортивный уголок.

*Режим дня – ваш лучший помощник*

Для того чтобы помочь вашему ребёнку преодолеть состояние хаоса в котором он постоянно прибывает – упорядочите его жизнь. А иными словами совместно составьте режим дня и постарайтесь изо всех сил его придерживаться. Конечно же – соблюдение режима дня касается не только вашего ребёнка, но и непосредственно вас.

*Когда становится совсем тяжело*

Вспомните, что зачастую, к подростковому возрасту гиперактивность проходит. Общая двигательная активность с возрастом уменьшается, а выявленные невротические изменения постепенно нивелируются. Но происходит это только при регулярной работе с ребенком.

Удачи вам и терпения!

