АКТИВНОСТЬ ИЛИ ГИПЕРАКТИВНОСТЬ?

   Родители жалуются - дети не могут усидеть на месте, всё разбрасывают, ужасные непоседы и вредины, очень импульсивные и невнимательные, упрямые, никогда не ложатся спать вовремя.Им вторят воспитателли и учителя - задают много вопросов,перебивают, прыгают и бегают во время занятий. такие дети постоянно совершают недозволенные поступки.За это их часто наказывают, постоянно одёргивают, читают нотации, стыдят. У них возникают проблемы как с родителями, так и с воспитателями, а в последствии - с учителями в школе.

   Где грань между обычной активностью и гиперактивностью ребёнка? Нужна ли ему квалифицированная психологическая помощь? На этот вопрос сможет ответить детский психолог.он поставит диагноз и подскажет, как скорректировать поведение ребёнка. но иногда даже врачи не могут сразу ответить. действительно ли двигательная активность непоседы выше нормы.

Для сравнения приведу характеристики активного и гиперактивного малыша.

АКТИВНЫЙ РЕБЁНОK

- Большую часть дня не сидит на месте, предпочитает подвижные игры пассивным. Но если его заинтересовать спокойной игрой, то вполне способен достаточное время ею заниматься.
- Быстро и много говорит и задаёт множество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения, скорее, исключение.
- Активен не везде и не всегда. - Не агрессивен, но умеет постоять за себя в случае необходимости, однако сам редко провоцирует скандал. Может "взрываться" , но подобные вспышки гнева при правильном психологическом подходе родители могут легко успокоить.

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК

- Находится в постоянном движении и не может себя контролировать.Даже при сильной усталости продолжает бегать и прыгать. Выбившись окончательно из сил. доводит себя до истерики. Часто беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле, постоянно оборачивается.Причём такая двигательная активность не имеет определённой цели.На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры. Он не задерживается ни на одном. даже на самом интересном предмете.
- Не может играть в тихие игры, отдыхать, сидеть спокойно, заниматься чем-то определённым.
- Быстро и много говорит, задаёт много вопросов, не дослушивая ответа и перебивая. - Очень плохо засыпает и спит беспокойно.
- Часты кишечные расстройства.
- Не реагирует на запреты и ограничения, практически неуправляемый.
- Не контролирует свою агрессию - кусается. дерётся,толкается.
- Плаксив, беспокоен, капризен, часто отрицает всё подряд.
- Часто жалуется на головные боли, повышенную утомляемость.
- Не способен удерживать или сосредоточивать внимание на деталях, из-за чего допускает ошибки при выполнении любых заданий.
- не умеет доводить выполняемую работу до конца. так как не в состоянии усвоить правила этой работы.
- Часто теряет свои вещи, не может найти шапку. тетради и пр.
- Отличается неповоротливостью, неуклюжестью, постоянно что-нибудь переворачивает или опрокидывает.

**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОЙ АКТИВНОСТИ ТЕМ, ЧТО ЭТО НЕ ЧЕРТА ХАРАКТЕРА**

   Как правило, она является следствием родовой травмы и нарушений, возникающих ещё в грудничковом возрасте. Однако существуют причины и "приобретённые" - ошибки домашнего воспитания(чрезмерная требовательность и строгость родителей к ребёнку) и невротические реакции, которые могут развиться в начальный период обучения в школе.Гиперактивность и нарушение внимания особенно заметно проявляются, когда малыш попадает в детский коллектив( детский сад, начальную школу). На уроках надо тихо сидеть. спокойно и внимательно слушать, уметь отвечать, чего гиперактивный ребёнок просто не способен сделать.

**КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЛИШНЕЙ АКТИВНОСТИ?
ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ПРЕДЛОЖЕННОЙ ДЕТСКИМ САДОМ ИЛИ ШКОЛОЙ ПОМОЩИ ПСИХОЛОГА, ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ И ПОСТАРАТЬСЯ СОЗДАТЬ ЕМУ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ.**
- спокойная психологическая обстановка в семье без эмоциональных всплесков и постоянной спешки, которая так характерна для нашей жизни.Поменьше нервничайте сами, старайтесь не менять планы, не торопите своего ребёнка.
- Чёткий режим дня с обязательными прогулками на свежем воздухе. где можно без ограничений прыгать и бегать, резвиться и играть.
- Малыш не виноват в том, что он такой подвижный. Ограничивая активность и инициативность ребёнка, взрослые, скорее, добиваются равнодушия и незаинтересованности, что впоследствии может привести к школьным неудачам.
- Можно научить ребёнка управлять собой, контролировать эмоции.Можно изо всей силы попинать мяч, постучать кулаками по подушке.Но предупредите. что такое раскрепощение возможно в определённом месте и в определённое время. Это будет психологически ограничивать его эмоции.
- Постепенно приучайте ребёнка к пассивным играм. Лепить. собирать пазлы, рисовать- вы обязательно должны вместе.если он при этом отвлекается и убегает, следуйте за ним, однако после такого "отдыха" обязательно вернитесь закончить задание- это должно у него войти в привычку.Особенно полезны игры, которые одновременно с физической разрядкой, развивают и внимание.
- У вас с ребёнком должен быть свой рецепт расслабления- музыка, книга,и т. д.
- Будьте готовы к тому, что основную роль в обучении вашего непоседы в школе придется выполнять вам, дорогие родители. Причём помощь нужно оказывать не только при выполнении домашнего задания. Иногда придётся вновь разъяснить материал. который нужно было усвоить на уроке.
- Лучшим способом направить энергию туда,куда надо.являются занятия спортом.Спорт даст ребёнку возможность проявить себя и , кроме того, научит владеть собой, разовьёт волевые качества.По мнению врачей, самый полезный вид спорта для чересчур активных детишек - плавание. Водные процедуры снижают возбудимость нервной системы и служат хорошей закалкой для всего организма.Полезны также восточные единоборства, так как они прививают навыки самоконтроля и дисциплины, помогают избавиться от излишней энергии. Командные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол - учат не только соблюдать правила и контролировать себя, но и взаимодействовать с другими игроками. Хорошо действует на детей и ритмическая гимнастика, в сочетании со сказкотерапией, стретчингом, с упражнениями на релаксацию и развитие мелкой моторики.Очень полезно делать вместе с детьми дыхательную гимнастику Стрельниковой, т.к. эта гимнастика способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервнорегуляторных механизмов.
Однако лучшее лекарство для таких малышей - чуткое и терпеливое отношение родителей к своему непоседе. Еще никому не удавалось сделать ребенка послушным и покладистым, а научить жить в мире и сотрудничать с ним – вполне посильная задача.

   К детям с проявлением гиперактивности нужно относиться как и ко всем детям, понимая при этом трудности, особенности и создавать условия для их преодоления В работе с такими детьми необходим комплексный подход: медикаментозное лечение (назначает врач) элементы психотерапии и лечебной педагогики В работе рекомендуется использовать два основных приема: сглаживание напряжения (занятия с глиной, песком, водой, рисование с помощью пальцев) и следование за интересами ребенка