**Гиперактивные дети**

Под гиперактивностью принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственнуюактивность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением.

Как правило, таких детишек называют “моторчиками”. Они не могут спокойно сидеть, постоянно прыгают, бегают, их руки без конца что-то трогают, бросают, ломают. Такие дети весьма любопытны, но их любопытство - явление сиюминутное, поэтому, как правило, редко улавливают суть.Этот ребёнок неуклюж, неловок в движении, постоянно роняет предметы, часто падает, ломает игрушки. Тело гиперактивных малышей постоянно в царапинах, ссадинах, синяках и шишках.

 Характерными чертами в поведении являются рассеянность, негативизм, неусидчивость, невнимательность, частые смены в настроении, упрямство, вспыльчивость и агрессивность. Гиперактивный ребенок не понимает задания, с трудом усваивает какие-либо новые навыки. Довольно часто самооценка   занижена. Ребенок не умеет расслабляться в течение дня, успокаивается лишь во время сна.

Зачастую днем такой ребенок не спит даже в младенческом возрасте, ночной же сон у него весьма беспокойный. Такие дети привлекают к себе внимание, находясь в общественных местах, поскольку все время что-то трогают, хватают, не слушают своих родителей.

Существует множество мнений по причинам проявления у детей гиперактивности. Наиболее распространенные из них:

* генетическая предрасположенность (наследственность);
* биологические (родовые травмы, органические повреждения мозга малыша во время беременности);
* социально-психологические (алкоголизм родителей, микроклимат в семье, условия проживания, неправильная линия воспитания).

Гиперактивность ребенка проявляется еще в дошкольном возрасте. Дома гиперактивных детей постоянно сравнивают с их старшими братьями, сверстниками, у которых хорошая успеваемость и образцовое поведение, от чего те очень страдают.

Родителей зачастую раздражает их недисциплинированность, навязчивость, беспокойность, эмоциональная неустойчивость, неаккуратность. Гиперактивные дети не могут подходить к выполнению различных поручений с должной ответственностью, помогать своим родителям.

При этом наказания и замечания не дают должных результатов. В освоении школьной программы сразу же возникают трудности, отсюда развивается неуверенность в себе, разногласия во взаимоотношениях со сверстниками и учителями, а также усиливаются нарушения в поведении ребенка. Часто именно в школе у ребенка обнаруживаются проблемы со вниманием.

Гиперактивным детям весьма свойственна импульсивность, ребенок постоянно что-то делает, не подумав, отвечает на задаваемые вопросы невпопад, перебивает окружающих. Во время игр со сверстниками не следует правилам, из-за чего с участниками возникают конфликтные ситуации.

Гиперактивность значительно уменьшается или вовсе исчезает к подростковому возрасту, но импульсивность и нарушения функции внимания, как правило, сохраняются до взрослого возраста.

*Пути коррекции гиперактивности.*

Основными проявлениями гиперактивности являются дефицит активного внимания, импульсивность и повышенная двигательная активность. Причины появления данного синдрома в настоящее время окончательно не установлены.

В зависимости от особенностей ребенка врач может порекомендовать либо сбалансированное питание, либо витаминотерапию, либо медикаментозное лечение. Но только медикаментозная помощь не сможет адаптировать ребенка к окружающим условиям, привить ему социальные навыки. Поэтому в работе с гиперактивным ребенком необходим комплексный подход.

Снять напряжение ребенку помогают занятия с глиной, крупой, песком, водой, рисование с помощью пальцев. Кроме того, взрослый может следовать за интересами ребенка, наблюдая, что его увлекает в данный момент, что притягивает его интерес. Например, если ребенок подходит к окну, взрослый делает это вместе с ним и пытается определить, на каком предмете остановился взгляд ребенка, и старается удержать внимание малыша на этом предмете, подробно описывая детали предмета.

Если между взрослым и ребенком налажен эмоциональный контакт, гиперактивный ребенок проявляет гиперактивность в гораздо меньшей степени. “Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то обраэом свести до минимума симптомы своей гиперактивности” - В. Оклендер.

Коррекционную работу с такими детьми можно проводить в рамках игровой терапии. Но так как гиперактивные дети не всегда воспринимают границы дозволеного, следует обращать особое внимание на ограничения и запреты, вводимые в процессе занятий с ребенком. Их следует делать спокойным, но вместе с тем уверенным тоном, обязательно предоставляя ребенку альтернативные способы удовлетворения его потребностей. Например: “Выливать воду на пол нельзя, но если ты хочешь купать куклу, давай мы посадим ее в таз”.

Неоценимую помощь оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, т.к. они способствуют лучшему осознанию малышом своего тела, а впоследствии помогают ему осуществлять двигательный контроль. Иногда гиперактивность сопровождается вспышками агрессии, вызванными постоянным недовольством окружающих и огромным количеством замечаний и окриков. Родителям необходимо выработать эффективную стратегию взаимодействия со своим ребенком. Когда родители наблюдают за своим ребенком, активно включаясь в совместные игровые действия, они начинают лучше понимать потребности своего ребенка и принимать его таким, какой он есть.

Многие родители жалуются, что их дети – “с мотором”, никогда не устают, чем бы они не занимались. Однако это не так: излишняя активность ребенка после эмоционального перенапряжения, непоседливость могут быть проявлением общей ослабленности мозга. Поэтому необходимо строить распорядок дня таким образом, чтобы не перегружать ребенка, и четко соблюдать этот распорядок дня. Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в сторого определенное время, как можно меньше смотреть телевизор, особенно перед сном. Поскольку гиперактивный ребенок спит мало и беспокойно, желательно вечером перед сном погулять с ним, или заняться чем-то спокойным.

Гиперактивные дети не всегда адекватно воспринимают родительскую любовь, поэтому им в большей степени, чем другим, необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.

*Рекомендации родителям*

* Необходимо стараться по возможности сдерживать свои бурные аффекты, вызванные поведением ребенка. Эмоционально поддерживать детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывать в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
* Избегать категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Стараться реже говорить "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше попробовать переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
* Следить за своей речью, стараться говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулировать чувствами ребенка и не унижать его.
* Если есть возможность, постараться выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную "территорию"). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
* Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составить распорядок дня, следуя которому, проявлять одновременно гибкость и упорство.
* Определить для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держать под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечать и хвалить его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.