**Гиперактивность и её признаки.**

В середине прошлого столетия медики рассматривали гиперактивность как патологическое состояние, которое вызвано незначительными расстройствами функций мозга. Впоследствии чрезмерная двигательная активность стала восприниматься как самостоятельное заболевание, которое получило название «синдром дефицита (нарушения) внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Гиперактивный ребёнок сталкивается с проблемами концентрации внимания, слабой памяти, обучения. Его мозгу сложно переработать информацию. Ребёнок не может сохранять сосредоточенность на протяжении длительного времени, контролировать все свои действия. Он неусидчив, невнимателен и импульсивен.

 **Симптомы гиперактивного поведения:**

**-** неусидчивость

- суета

-беспокойство

- импульсивность

- эмоциональная нестабильность

- плаксивость

- несоблюдение правил и норм поведения

- проблемы со сном

- задержка и нарушения речевого развития

**Среди признаков гиперактивности выделяют следующие:**

***Невнимательность,*** что проявляется в:

-частой неспособности быть внимательным к

- сложности сохранять внимание

- неумении слушать

- неспособности придерживаться требований и инструкций

- сложности самостоятельно организовать выполнение домашнего задания и другую работу

- избегании вовлечения в выполнение заданий, требующих продолжительного сохранения умственного напряжения

- частой потере предметов (игрушек, школьных принадлежностей, карандашей, книг, канцелярских принадлежностей)

- лёгком отвлечении на посторонние предметы

- частой забывчивости в повседневных ситуациях.

Гиперактивность, которая проявляется в:

- беспокойных движениях кистей и стоп кручении и верчении,

- сидя на стуле частом вставании с места в классе во время урока или в других ситуациях

-частом проявлении бесцельной двигательной активности: беге, кручении, попытках куда-то залезть, причём тогда, когда это недопустимо

-неспособности спокойно, тихо играть или заниматься чем-либо

- постоянном движении, болтливости, шумности.

**Импульсивности,** что проявляется в:

-ответах на вопросы, не выслушивая их до конца и особенно не думая

-сложности дождаться своей очереди

- частых помехах другим, приставаниях к окружающим (к примеру, он может спокойно вмешиваться в разговоры или игры)

**Как организовать жизнь гиперактивного ребёнка.**

Несколько рекомендаций помогут вам оптимально организовать жизнь гиперактивного ребёнка.

 *Запрещайте правильно.*

 При общении с гиперактивным ребёнком не используйте отрицания, отрицательную частицу «не», слова «нет» и «нельзя». Лучше переформулировать запреты, например: «Не ходи по газону!» следует заменить на «Лучше играй на дорожке». То есть, запрещая что-то малышу, сразу предлагайте альтернативу.

 *Задачи ставьте чётко.*

Детей с СДВГ отличает слабо развитое логическое и абстрактное мышление. Поэтому задания нужно озвучивать чётко. В общении с ребёнком употребляйте короткие простые фразы, избегая сложных формулировок. *Соблюдайте последовательность.*

 Гиперактивным, невнимательным детям лучше не давать несколько поручений одновременно, как «переоденься, и сложи одежду, помой руки и скорей садись обедать». Ребёнку будет трудно сразу воспринять всю информацию. Скорей всего, он отвлечётся и забудет выполнить всё, что нужно. Лучше давать поручения одно за другим, сохраняя логическую последовательность.

 *Следите за временем.*

 Гиперактивным детям сложно ощущать время, поэтому родители должны сами следить за тем, сколько времени малыш тратит на выполнение того или иного задания.

*Приучайте к режиму дня.*

 Распорядок дня — основа нормальной жизни гиперактивного ребёнка. Ребёнок должен достаточное количество времени спасть (не менее 8-10 часов в сутки), кушать, заниматься (учиться), играть, гулять в одно и то же время. *Не забывайте хвалить малыша, если он соблюдает правила.*

 Будьте позитивно настроены. Радуйтесь успехам ребёнка, хвалите его, поддерживайте. Малыш должен чувствовать, что о нём заботятся и помогают справиться со сложностями.

*Сглаживайте конфликты.*

 Чётко обозначьте критерии хорошего поведения. Вседозволенность — не лучшая тактика воспитания. Ребёнок должен понимать, что ему можно, а что нельзя; как вести себя красиво, а как — нет.

 *Создайте комфортные условия для развития ребёнка.*

У малыша должно быть своё место в доме, где он может спокойно играть и заниматься.

 *Не отвлекайте ребёнка от занятий.*

Следите за тем, чтобы он не переутомлялся. Создайте возможности для траты излишков энергии.

Гиперактивным детям лучше иметь хобби. Хорошо, если это будет спорт, где ребёнок сможет выплеснуть излишнюю энергию. Больше гуляйте на свежем воздухе

***Советы, как успокоить гиперактивного ребенка.***

При перевозбуждении ребёнка нужно сменить обстановку: дайте попить воды и уведите его в другую комнату. Если кроха огорчён, лучшим лекарством будут объятия родителей, ласковое поглаживание по голове: физический контакт очень важен для гиперактивных детей.

Эффективным домашним способом лечения гиперактивных детей являются фитованны перед сном. В успокоительный сбор для такой ванны могут войти шишки хмеля и хвойных деревьев. Посоветуйтесь с доктором при выборе такого метода домашней терапии.

 Любимая сказка, книжка с красочными иллюстрациями, массаж, спокойная музыка – с помощью всего этого малыш сможет быстрее успокоиться и заснуть

Непросто рекомендовать, что конкретно нужно делать с гиперактивностью малыша, ведь каждый случай индивидуален и порождён разными причинами. Главное – быть любящими и терпеливыми родителями, которые помогут малышу адаптироваться в окружающем мире и справиться с трудностями, с которыми он сталкивается