**Гиперактивный ребенок**

**Что же такое гиперактивность? Гиперактивность**– это расстройство неврологическо-поведенческого характера, характеризующегося чрезмерной активностью, возбудимостью **ребенка**. Говоря проще, такой ребенок не может сидеть на месте, постоянно находится в движении, при этом все его действия спонтанны и непоследовательны. Часто такое состояние сопровождается дефицитом внимания. Этот синдром начинает явно проявляться в возрасте 2 лет, набирая обороты к школьным годам.

Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными. Да и впоследствии, если все «недоразумения» (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

Что нужно сделать, чтобы ребенок избавился от «излишков» активности?

Для начала нужно создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и как можно реже менять планы «по ходу дела». Скажите себе: «Четкий распорядок дня», и постарайтесь сами стать более организованными.

**Воспользуйся такими советами:**

1. Ребенок не виноват, что он такой «живчик», поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он «неправильный» и не может угодить маме с папой.

2. Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут «агрессивные» игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: «Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)». Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

3. В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

4. Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить ребенка распределять силы.

5. Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер, избегать мест с повышенным скоплением людей). В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

6. Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему.

7. Подготовьте своему непоседе «поле для маневров»: активные виды спорта для него - просто панацея.

8. Приучайте ребенка к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним («Тебе интересно это, давай посмотрим…»), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с ребенком к предыдущему занятию и довести его до конца.

9. Научите ребенка расслабляться. Возможно, ваш с ним «рецепт» обретения внутренней гармонии - это методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

10. И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

Список рекомендуемой литературы:

1. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991.
2. Дробинская А. О. Школьные трудности нестандартных детей. М.: 2001.

Воспитатель Абасова Р.В.