**Тема: «Если ваш ребенок гиперактивный»**

Здравствуте, уважаемые родители! Сегодня я посвящаю свою статью очень актуальной для многих родителей проблеме!

Так что же делать, если ребенок постоянно находится в движении (кажется, что к нему «подключен моторчик»)? Каковы причины такого поведения? Как отличить активность от гиперактивности ребенка? Надо ли ругать (а может, пороть?) такого гиперактивного ребенка? Как непоседливый малыш будет учиться в школе? И главное — что кроется за его неугомонностью: вариант нормы или патология? На все эти вопросы я постараюсь ответить.

Цель моей статьи разобрать такой феномен, как гиперактивность детей; разобрать причины и пути решения данной проблемы.

Так перейдем же к понятию «гиперактивность». Что под этим, словом подразумевается?

**Гиперакти́вность** — состояние, при котором активность и возбудимость человека превышает норму. В случае, если подобное поведение является проблемой для других, гиперактивность трактуется как психическое расстройство. Это состояние было признано «минимальной мозговой дисфункцией» и занесено в Международную Классификацию Болезней под названием: «Синдром нарушения внимания с гиперактивностью» — СНВГ.

СДВГ не является общепризнанно существующим заболеванием. Некоторые ученые отрицают, что оно имеет место, другие, напротив, выстраивают стройные теории, подтверждающие его реальность.

Под СДВГ обычно подразумевают неврологическое расстройство, оказывающее влияние на поведение ребенка. Чаще всего гиперактивность у ребенка начинает проявляться в возрасте 2-3 лет, но и у малышей до года возможны проявления этого синдрома.

**Как отличить активность от гиперактивности?**

Активного и подвижного ребенка не стоит сразу относить к категории гиперактивных. С момента рождения повышенная двигательная активность является нормой для ребенка, это позволяет ему осваивать окружающий мир. Ребенку все интересно, он не может долго стоять на одном месте или неподвижно сидеть за столом, он полон энергии, поэтому иногда он становится упрямым и непослушным – это нормально. И если он слишком активен, то может быть потому, что ему скучно, или может быть, это временно. Или просто так сложилась ситуация. И для того, чтобы успокоить активных детей достаточно будет поговорить с ними, переключить или привлечь внимание, а также на время лишить их любимых занятий.

Гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях - дома, в гостях, в кабинете врача, на улице - будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете. И на него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Он просто не может остановиться. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных и живых. Ребенок ведет себя именно таким образом не потому, что хочет досадить взрослым, не на зло им, а потому, что у него имеются физиологические проблемы, справиться с которыми он не в состоянии.

Гиперактивные дети плохо переносят ситуации, где требуется ограничение движений, мыслей, это вызывает у них нарастание тревоги, которую они пытаются избежать, начиная метаться, перескакивая в своем внимании с одного объекта на другой. Они одновременно и стремятся к близкому контакту с другими, требуют внимания, но одновременно и бегут от него, плохо перенося как общение, так и одиночество.

Синдром нарушения внимания с гиперактивностью чаще встречается у мальчиков.

**Коковы же причины гиперактивности детей?**

Причины гиперактивности очень индивидуальны и в большинстве случаев это сочетание различных факторов, среди которых:

*Наследственность.* Как правило, у гиперактивных детей кто-то из близких родственников гиперактивен.

* **Здоровье матери**. Гиперактивные дети часто рождаются у матерей, страдающих аллергическими заболеваниями, например сенной лихорадкой, астмой экземой или мигренью.
* **Беременность и роды.** Проблемы, связанные с беременностью (стрессы, аллергия), осложненные роды также могут привести к гиперактивности у ребенка.
* **Дефицит жирных кислот в организме.** Исследования показали, что многие гиперактивные дети страдают от нехватки основных жирных кислот в организме.
* **Окружающая среда**. Некоторые исследователи высказывают предположение, что экологическое неблагополучие, которое сейчас переживают все страны, вносит определенный вклад в рост количества нервно-психических заболеваний, в том числе и СДВГ.
* **Дефицит питательных элементов.** По данным исследований у многих гиперактивных детей в организме не хватает цинка, магния и витамина В12.
* **Питание.**
* **Отношения внутри семьи.**

Давайте теперь поговорим о симптоматики.

**Диагностические симптомы гиперактивных детей.**

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.

2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).

5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.

6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

9. Не может играть тихо, спокойно.

10. Болтливый.

11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.

14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Диагноз считается правомерным, если наличествуют по меньшей мере, восемь из всех симптомов. Если ребенок действительно признается гиперактивным, для того, чтобы разработать коррекционные меры, психологу необходимо выяснить возможные причины гиперактивного поведения ребенка.

Как нужно вести себя вам, родителям, с гиперактивным ребенком?

**Советы родителям**

Коррекционная работа с семьей гиперактивного ребенка направлена, прежде всего, на то, чтобы обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного ребенка, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности – значит изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и прежде всего с мамой. Этому будут способствовать любое действие, любая ситуация, событие, направленные на углубление контактов, их эмоциональное обогащение.

Основной задачей психолога и педагога становится изменение отношения близких родственников и, прежде всего, матери к ребенку, с тем, чтобы лучше его понять и снять излишние напряжения, формирующиеся вокруг него.

Матери нужно объяснить, что улучшение состояния ребенка зависит не только от назначаемого специального лечения, даже если таковое нужно (направленно-компенсаторное нейропсихологическое или медикаментозное, замещающее дефект развития психических функций за счет других зон мозга), но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

Конечно в зависимости от причин, для каждой семьи разрабатывается своя программа коррекции. Но, независимо от причин, все родители, имеющие гиперактивных детей должны [5].

Во-первых, усвоить одну важную аксиому нейропсихологии – мозг очень пластичен и максимально восприимчив с рождения до 9-10 лет. Вовремя проведенная коррекция обязательно приведет к восполнению дефицита развития.

Во-вторых, нельзя на ребенке «ставить крест». Проще всего махнуть рукой: «неумеха, лентяй, тупица», – и тогда не надо тратить сил, а можно просто сетовать: «не повезло с ребенком». Необходимо верить в своего малыша, и тогда вы ему сможете помочь.

В-третьих, как можно скорее начать коррекционную работу.

Родителям гиперактивных детей следует дать общие рекомендации, которые могут оказаться полезными в каждой такой семье:

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
12. помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.
13. Работа психолога и педагога должна быть направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

**«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМ  РЕБЕНКОМ**

1. Отвлечь ребенка  от его капризов.
2. Задать неожиданный вопрос.
3. Не приказывать, а просить ( но не заискивать ).
4. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
5. Отреагировать неожиданным для ребенка образом ( пошутить, повторить действие ребенка ).
6. Выслушать то, что хочет сказать ребенок ( в противном случае он  не услышит вас ).
7. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу ( нейтральным тоном ).
8. Не читать нотаций ( ребенок все равно их не слышит).
9. Оставить в комнате одного ( если это безопасно для его здоровья ).
10. Не настаивать на том , чтобы ребенок во чтобы то ни стало принес  извинения ).
11. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.

**Желаю всем удачи!**

**С уважением воспитатель МБДОУ «Детский сад №76»**