**Консультация для родителей «ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК»**

*Причины неусидчивости ребенка:* расстройства слуха или зрения, заболевание щитовидной железы, недостаточные умственные способности, скука, депрессия, тревога, интоксикация и побочные действия некоторых лекарственных препаратов , психические заболевания и др.

Причиной неусидчивости могут также являться расстройства, которые называются гиперактивностью вследствие дефицита внимания. Ребенку, страдающему такими расстройствами, трудно сосредоточиться на чем-либо, спокойно сидеть на месте или выполнять чужие указания.

Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Эти расстройства могут обнаруживаться еще до того, как ребенок начинает ходить, и могут продолжаться по достижении им взрослого возраста.

Никто не может сказать, почему возникают эти расстройства. Некоторые ученые предполагают, что дело здесь в нарушении функций мозга в его лобной части. Вместе с другими отделами мозга эта область отвечает за контроль движений и внимания.

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка имеются явления повышенной активности вследствие дефицита внимания, обратитесь к врачу. Если будет установлено наличие указанного синдрома, то существуют различные виды лечения, которые помогут вам в данной ситуации.

Долгосрочный прогноз в отношении гиперактивных детей с расстройствами внимания является благоприятным, если они получают соответствующее лечение. Тогда они хорошо занимаются в школе, многие из них прекрасно устраиваются в жизни, став взрослыми.

Если будет начато лечение специальными препаратами, вы должны будете заметить улучшение в поведении ребенка через одну-три недели в зависимости от препарата. Если вы обнаружите побочное действие лекарственного препарата или отсутствие эффекта в пределах указанного времени, настаивайте на смене или прекращении лечения.

Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые признаки гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.  
Характерная черта умственной деятельности гиперактивных детей – цикличность: продуктивно они могут работать 5–15 минут. А затем 3–7 минут мозг отдыхает, накапливает энергию для следующего цикла. В момент адаптации необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой. Для этого чтобы сохранить концентрацию внимания, он применяет адаптивную стратегию: активизирует центры равновесия при помощи двигательной активности.  
Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни. Наличие гиперактивности определяет специалист — врач после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.  
Внешние проявления гиперактивности с возрастом могут меняться. Если в раннем детстве отмечается незрелость двигательных и психических функций, то в подростковом возрасте проявляются нарушения адаптационных механизмов. К подростковому возрасту повышенная двигательная активность в большинстве случаев исчезает, но импульсивность и дефицит внимания сохраняется.  
Гиперактивность у детей способствует возникновению трудностей в освоении чтения , письма, счета. Наблюдается задержка в психическом развитии на 1.5–2 года. Недостаточно развита внутренняя речь, которая должна контролировать социальное поведение. У них слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность. Из-за непонимания со стороны окружающих у детей формируется агрессивная модель поведения, выгодная для них, а поэтому трудноисправимая.  
  
Дети с синдромом гиперактивности имеют достаточно высокие компенсаторные механизмы. Для их включения должны соблюдаться**определенные условия:**  
– обеспечение эмоционального нейтрального воспитания без интеллектуальных перегрузок;  
– соблюдение режима дня и достаточное время для сна;  
– соответствующая медикаментозная поддержка;  
– разработка индивидуальной помощи ребенку со стороны невролога, психолога, воспитателей и родителей.  
Как выявить гиперактивного ребенка?  
Основные проявления гиперактивности можно разделить на 3 блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность и импульсивность. Американские психологи Бейкер и Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка. **Критерии гиперактивности:**

**Дефицит активного внимания:**  
1. непоследователен;  
2. не может долго удерживать внимание, не может сосредоточиться;  
3. невнимателен к деталям;  
4. при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;  
5. плохо слушает, когда к нему обращаются;  
6. с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;  
7. испытывает трудности в организации;  
8. избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;  
9. легко отвлекается;  
10. часто сменяет деятельность;  
11. часто бывает забывчив;  
12. легко теряет вещи.  
**Двигательная расторможенность:**  
1. постоянно ерзает;  
2. проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, теребит пальцами волосы, одежду и т.д.);  
3. часто совершает резкие движения;  
4. очень говорлив;  
5. быстрая речь.  
**Импульсивность:**  
1. начинает отвечать, не дослушав вопрос;  
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;  
3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);  
4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);  
5. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.  
**Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком:**  
• поддерживать дома четкий распорядок дня;  
• выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);  
• автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);  
• отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);  
• сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;  
• оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);  
• не запрещать действие ребенка в категоричной форме;  
• не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);  
• не приказывать, а просить (но не заискивать);  
• не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.  
• Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.  
• Делить работу на короткие периоды. Использовать физкультминутки.  
• Снизить требования к аккуратности в начале работы.  
• Сидеть рядом с ребенком во время занятий. Использовать тактильный контакт.  
• Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.  
• Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.  
• Предоставлять возможность выбора.  
• Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!  
**Ограничения:**  
1. Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится малыш, был выключен.  
2. Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.  
3. Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры) – они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.  
4. Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.  
**Как играть с таким ребенком?**  
Подбирая игры, особенно подвижные, необходимо учитывать особенности детей: дефицит внимания, двигательная активность, импульсивность, быструю утомляемость, неумение длительное время подчиняться групповым правилам. В игре трудно дождаться своей очереди и считаться с интересами других. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.  
• «Найди отличие».   
• «Ласковые лапки».   
• «Кричалки-шепталки-молчалки»   
• «Час тишины и час можно».  
• «Давайте поздороваемся»:   
• «Ловим комаров».  
**Упражнения, направленные на развитие произвольности и самоконтроля:**  
«Черепаха».  
«Говори». «Царевна Несмеяна» **Упражнения на снижения импульсивности и агрессивности:**  
«Крик в пустыне».  
«Два барана».  
«Рубка дров».  
**Упражнения, направленные на развитие концентрации внимания:**  
«Кто летает?».  
«Чужие колени».  
«Сантики-фантики-лимпопо».  
«Считалочки-бормоталочки».