***Гиперактивный ребенок.***

Гиперактивный ребенок постоянно активен, импульсивен, его движения могут быть хаотичными.

Он постоянно ерзает на стуле, много говорит, часто не доводит до конца начатое дело, забывает о поручениях, ненавидит скучные и длинные задания и не в состоянии их выполнить.

Ему трудно быть последовательным и долго удерживать внимание на чем-то одном. Он перебивает собеседников в разговоре, отвечает не дослушав. Не способен долго контролировать свое поведение и подчинять его правилам.

Но сам ребенок едва ли не больше страдает от своих особенностей. Ведь в основе синдрома гиперактивности, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция. Поэтому нельзя относиться к таким детям как к непослушным, капризным или упрямым.

Они просто не могут контролировать некоторые свои проявления. Это заболевание, отклонение от нормы. Помощь такому ребенку должна быть комплексной. Ребенка стоит показать неврологу, психологу и замечательно будет, если сами родители обратятся к психологу, т.к. на особенного ребенка нужно много времени, сил и нервов, а ресурсы и поддержка очень важны.

***Чем может помочь родитель?***

1. Соблюдение режима дня. Переутомление для гиперактивного ребенка совсем нежелательно, поэтому режим дня нужно построить таким образом, чтобы обеспечить необходимую нагрузку на организм и мозг, а также предоставить вовремя отдых и расслабление.
2. Баланс нагрузок и отдыха. Необходимо помнить, что физическая и умственная активность должны перемежаться с отдыхом. У гиперактивного ребенка очень много энергии. Ему просто необходимо ее тратить, выплескивать. Ему важны физические упражнения, ему нужно учиться новому, нужно заниматься творчеством. Иначе весь этот мощный поток энергии пойдет на разрушение: крики, агрессию по отношению к окружающим, разбрасывание вещей и игрушек.
3. Доброжелательная атмосфера дома. Главней всего — погода в доме! Постарайтесь, чтобы ребенок рос в доброжелательной, спокойной обстановке. Причем, это должно быть искренне, а не напоказ ребенку, он тонко чувствует фальшь.
4. Внимание к ребенку. Такому ребенку нужно больше внимания, чем обычному. Постоянно говорите ему о том, что он хороший, что вы его любите, что он молодец, старается. Исключите из лексикона своего и родственников такие слова: «непослушный», «плохой», «невнимательный», иначе у ребенка могут развиться комплексы. Давайте своему чаду необходимую поддержку, пусть он знает, что вы всегда его поймете, поможете ему, выслушаете.
5. Понимание со стороны окружающих. Родителям чрезвычайно важно наладить контакт с людьми, которые окружают ребенка каждый день и вносят значительный вклад в его воспитание и развитие. Это воспитатель детского сада, няня, учителя. Чаще общайтесь с этими людьми, понемногу рассказывайте о своем ребенке, о гиперактивности вообще, о том, как можно справиться с вашим ребенком, что он любит. Не нужно стесняться своего ребенка, наоборот — верьте в него, в его способности, и внушите эту веру окружающим его людям.
6. Четкие запреты. Не нужно произносить длинных фраз, где вы что-то запрещаете ребенку. Давайте четкие инструкции, как делать можно, а как нельзя. Например, вместо того, чтобы кричать: «Ты опять ешь грязными руками! Сколько можно говорить, что нельзя есть, не вымыв руки!», лучше сказать: «Сейчас пойдем обедать, вымой руки».
7. Конкретные задачи. Если вам нужно, чтобы ребенок что-то выполнил, ставьте задачу четко. Объяснять цель надо, но лучше пусть объяснение звучит фоном, во время выполнения задания.
8. Задания на один раз. Если вы хотите, чтобы ребенок выполнил несколько заданий за один раз, вам нужно разбить эти задания на составляющие и выдавать их постепенно. Например, во время уборки: «Убери игрушки с пола» (сделал — похвалили), «Пропылесось комнату» (сделал — похвалили), «Вымой пол» (сделал — похвалили).
9. Контроль времени. Не растягивайте выполнение задания, данного вами на неопределенный срок. Контролируйте его выполнение. Например, если ребенок одевается, нужно уложиться в 5-7 минут. Не торопите его, но напоминайте, что от него требуется.
10. Донесите до ребенка принятые вами рамки поведения. Что можно, что можно иногда, а что нельзя ни в коем случае. Придерживайтесь сами принятой вами модели, и если уж решили что-то запретить, не позволяйте этого даже когда у вас плохое (или хорошее настроение), нет времени или просто апатия.

Помните, что гиперактивные дети неудобны окружающим. Им постоянно делают замечания, ругают, высмеивают. Все это отражается на самооценке, но отношении к окружающим и к своей жизни. Им постоянно нужно напоминать какие они замечательные, и что вы верите в них.

И еще важно знать, что каждый гиперактивный ребенок талантливый (это особенность работы мозга у таких деток) в какой-то сфере и может иметь в нужном направлении определенный успех. Важно найти его и поддержать!