**Консультация для родителей на тему:**

**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ**

**Подготовил воспитатель высшей категории Георгиева Е.А.**

В медицине проявление повышенной ак­тивности называют гиперактивностью, или гиперкинезом. Существуют и другие термины, которые также определяют по­вышенную, **неконтролируемую** двигатель­ную активность человека, именно «неконтролируемую», ибо, когда ребёнок серьёзно поражён этим недугом, он не способен к длительной концентрации внимания, не в состоянии спокойно сидеть на стуле, его как бы изнутри распирают ка­кие-то силы.

Такое состояние часто связано с наруше­нием центральной нервной системы, но ино­гда возникает в результате эмоциональных стрессов и переутомления.

Гиперактивный ребёнок может довести до отчаяния родителей, если они не пони­мают, что это заболевание. Что происхо­дит, когда в умах и сердцах матерей и от­цов сталкиваются подлинная любовь к своему сыну (дочери) и сильное раздра­жение из-за постоянного напряжения, в котором им приходится жить? Неизбеж­ным результатом становится чувство роди­тельской вины, которое оказывает силь­ное отрицательное воздействие на настро­ение и может даже стать пагубным для здоровья.

**Родители должны знать, с какими пробле­мами сталкивается гиперактивный ребёнок и какие трудности он испытывает.**

**Во-пер­вых**, у него могут накапливаться и усили­ваться проблемы психологического характе­ра, в основном из-за отношения к нему сверстников. Энергия ребёнка, его нервоз­ный характер раздражают не только взрос­лых, но и окружающих его детей. Моментально и непредсказуемо он может перехо­дить от смеха к слезам, вызывая у сверстни­ков подозрение в том, что он какой-то не та­кой, очень странный. Как реакция на нега­тивное отношение окружающих у ребёнка может возникнуть ощущение собственной неполноценности.

**Во-вторых,** слишком активный ребёнок часто сталкивается с серьёзными проблема­ми в годы обучения в школе. Ему трудно, а подчас просто невозможно спокойно уси­деть на месте и выполнять требования, предъявляемые к ученикам на занятиях. Промежуток времени, в течение которого он может фиксировать на чём-то своё внима­ние, минимален. Когда учитель объясняет материал или даёт задание, ребёнок начина­ет озорничать, отвлекаться на что-нибудь постороннее. Это отрицательно сказывается на его успехах и вызывает негативную реак­цию взрослых.

Существует и другая трудность при обу­чении гиперактивных детей в школе - про­блема визуального восприятия. У ребёнка может быть абсолютно нормальное зрение, но он неспособен правильно восприни­мать смысл символов в печатном материа­ле. Поэтому ему трудно научиться читать и писать.

Чтение требует способности восприни­мать символы и без искажений переда­вать их в мозг, где они интерпретируются и получают своё словесное выражение. Любое нарушение в этой функциональной цепочке снижает «качество конечного ре­зультата». Более того, этот процесс обра­ботки зрительных сигналов должен про­исходить достаточно быстро, чтобы обес­печить необходимую пропускную способ­ность для потока идей и образов, которые «исходят» от письменного материала. У многих гиперактивных детей, скорее все­го, просто не сформирован в достаточной степени неврологический аппарат, что затрудняет развитие этих навыков и умений. Поэтому такие дети обречены пере­живать неудачи, особенно во время учёбы в первом классе.

***Существуют ли методы приучения к порядку и дисциплине гиперактивных детей?***

Иногда считают, что ребёнку с повышен­ной активностью можно всё прощать только потому, что у него наблюдаются проблемы физического и психологического характе­ра. с этим нельзя согласиться. По­нимание определённых пределов дозво­ленного необходимо каждому человеку для формирования чувства безопасности. Ги­перактивные мальчики и девочки не со­ставляют исключения из этого правила. Эти дети должны нести такую же ответствен­ность за своё поведение, как и остальные члены семьи.

Конечно, все требования, предъявляемые ребёнку, как и меры наказания, должны со­ответствовать его специфическим особен­ностям и возможностям. Например, в неко­торых семьях в порядке наказания детям приказывают сидеть час-два на стуле. Для гиперактивного ребёнка совершенно невоз­можно оставаться в таком положении даже непродолжительное время.

Как же контролировать поведение детей с повышенной активностью?

Ниже при водится восемнадцать полез­ных советов родителям, предложенных доктором Д. Реншоу.

1. Проявляйте последовательность в соблюдении установленных правил и в приме­нении мер наказания.

2. Следите за своей речью, говорите медленно, спокойным тоном.

Чувство гнева и возмущения - это нормальное явление, но оно поддаётся контролюисовсем не означает, что вы не любите своего ребёнка.

3. Старайтесь, по возможности, держать свои  эмоции в охлаждённом состоянии, ук­peпляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.

Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его на­ходит.

4. Избегайте непрерывного отрицатель­ного реагирования. Старайтесь реже гово­рить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя».

5. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личностных качеств сво­его ребёнка. Например, советую говорить так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».

б. Предлагайте ребёнку очень чёткое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите вре­мя утреннего подъёма, еды, игры, просмот­ра телевизора, для занятий, работы по дому и отхода ко сну. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребёнок всё равно будет его нарушать. По­степенно такая организация жизни будет действовать на него успокаивающе. Он об­ретёт уверенность и сможет в дальнейшем многое делать самостоятельно.

7. Учите ребёнка выполнять новые или сложные задания, используя для этого со­четание практических действий с корот­ким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять их так, как надо.

Для закрепления различных навыков и умений ребёнку с повышенной активнос­тью требуется больше времени, чем здоро­вым детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.

8. Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его соб­ственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных компози­ций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребёнок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок помогают сконцентриро­вать внимание. Ребёнок, у которого повыше­на активность, не в состоянии сам отфильт­ровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему за­ниматься делом.

9. Предлагайте ребёнку не больше одного дела одновременно; давайте ему только од­ну-единственную игрушку; прежде чем он займётся раскрашиванием, уберите со стола всё лишнее; когда ребёнок садится делать уроки, выключайте радио и телевизор.

10. Определите для ребёнка круг обязан­ностей, которые имеют существенное значе­ние для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоян­ным наблюдением и контролем. Советую от­мечать и хвалить усилия ребёнка, даже если результаты далеки от совершенства.

11. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребёнка. Спокойно вмешивай­тесь в ситуацию, чтобы избежать неприятно­стей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуа­цию. В этих случаях полезно увести ребёнка на несколько минут из зоны конфликта в «священную рощу» - его комнату.

12. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми одновременно из-за того, что ребёнок слиш­ком легко возбуждается. Лучше всего при­глашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, дей­ствующие в вашем доме.

13. Старайтесь не проявлять к ребёнку излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов за него, но не допускайте и всепро­щения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она под­даётся улучшению и управлению.

14. Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны ребёнку. Давайте их ре­гулярно. Следите за их воздействием на ре­бёнка и сообщайте об этом лечащему врачу.

15. Обсуждайте с лечащим врачом любые опасения и страхи, которые у вас появляют­ся в связи с употреблением назначенных препаратов.

16. Запирайте все лекарства, имеющиеся в доме, особенно те, которые даёте ребёнку.

17. Следите внимательно за приёмом ле­карства, даже если это превратилось за мно­гие годы в повседневное занятие. Ответст­венность за эти действия полностью лежит на родителях.

Когда ребёнок становится старше и учит­ся полагаться на себя, можно класть на по­стоянное место однодневную дозу лекарст­ва и каждый раз проверять, как он выпол­няет назначения врача.

18. Делитесь своим опытом в достижении успехов с воспитателем, учителем.

Желательно, чтобы все взрослые следо­вали тем подходам к вашему сыну (дочери), которые уже оправдали себя.

***Что ждёт в будущем ребёнка, страдающего гuперактuвностью?***

Помощь чаще всего приходит оттуда, откуда её никто не ждёт. В результате изме­нений в детском организме, связанных с процессом полового созревания, часто слу­чается, что ребёнок в возрасте между две­надцатью и восемнадцатью годами из гипер­активного превращается в спокойного мо­лодого человека. Этим, наверное, объясня­ется тот факт, что мы редко видим взрослых прыгающими через стулья или катающимися по полу. Правда, для родителей, совершен­но измученных постоянной погоней за не­угомонным двухлетним малышом, слабое утешение узнать, что критический период продлится ещё каких-то девять-десять лет.

Чтобы укрепить свою уверенность в по­ложительном результате, перечитайте ещё раз советы доктора Д. Реншоу и чётко сле­дуйте им. Будьте оптимистами!

По материалам книги: Джеймс Ч. До6сон. Ро­дителям и молодожёнам. М.: Центр общечелове­ческих ценностей, 1992.