*Консультация для родителей*

 *Подготовил: педагог-психолог Дзёма Ирина Васильевна*

 **Гиперактивный ребенок**

Если вы увидите ребенка, способного подолгу апатично сидеть или лежать без дела, то наверняка встревожитесь: здоров ли он? Все ли у него в порядке? Ведь дети, как правило, очень подвижны, активны - такова их природа, физиологическая закономерность их развития. Это только для родителей детская беготня - лишняя забота. На самом же деле все надо воспринимать с совершенно других позиций.
Овладев навыками ходьбы, ребенок начинает энергично пользоваться этими увлекательными возможностями. Особенно большие непоседы - малыши трех-четырех лет. Стремление к познанию такого неизвестного и привлекательного окружающего мира побуждает их к постоянному действию. Им хочется все увидеть, потрогать, даже поломать, чтобы заглянуть вовнутрь. *Помните:* не следует ограничивать естественную подвижность ребенка. Но как быть с подвижностью чрезмерной? И, главное, что считать чрезмерным? Конечно, "норму" здесь определить нелегко. Многое зависит от индивидуальных особенностей организма, от характера, темперамента. В конце концов, от воспитания и окружающей среды. И все же есть дети, которых врачи называют *гиперактивными.*

Про таких детей говорят: "Весь как на иголках", "Ни минуты не посидит спокойно", "Сначала сделает, потом подумает". Они буквально не знают ни минуты покоя. Если не бегают, не суетятся сами, то в непрестанном движении их руки. Они что-нибудь вертят, расстегивают, теребят, мнут воображаемый "кусок теста", барабанят пальцами. В движении и голова, постоянно поворачивающаяся туда-сюда. В движении даже рот: ребенок то "жует" что-то невидимое, то высунет язык, то чуть прикусит его, то растянет губы в невообразимой гримасе.
Чрезмерная подвижность - не единственная особенность гиперактивных детей. Они бывают плаксивы, беспокойны, капризны. Для них характерны неусидчивость, повышенная отвлекаемость, нарушение концентрации внимания. Такие дети часто бывают негативистами, отрицающими все подряд и при этом подчас очень агрессивными.

В психологии такое явление получило название синдрома гиперактивности и дефицита внимания. При этом дети имеют повышенный мышечный тонус, чрезмерно чувствительны к свету и шуму, плохо спят, во время бодрствования подвижны и возбуждены. Они раньше своих сверстников начинают ходить и говорить. Подчас у окружающих складывается впечатление, что это очень способный, даже одаренный ребенок.
Однако уже в 3-4 года отчётливой становится неспособность ребёнка сосредоточенно заниматься чем-либо: он не может спокойно слушать сказку, не способен играть в игры, требующие концентрации внимания. Особенно ярко нарушения поведения ребёнка видны в ситуациях, требующих организованного поведения, например, на занятиях и утренниках в детском саду.
С началом обучения в школе с грустью выясняется, что ребёнок не может спокойно сидеть на уроке, отвлекается, ходит по классу. Импульсивность поступков, повышенная возбудимость часто сочетаются с трудностями в усвоении навыков чтения, счёта, письма. Выясняется вдруг, что по умственному развитию ребенок, демонстрирующий в первый год жизни задатки вундеркинда, нисколько не выделяется из среды сверстников, а нередко и отстает.
Проблема эта уже давно изучается детскими невропатологами и психиатрами. Например, установлена связь гиперактивности ребенка с неблагоприятно протекавшей беременностью матери: выраженными токсикозами, заболеваниями внутренних органов, нервными стрессами. Надо всегда помнить, что жизнь человека начинается не с момента рождения, а с первого дня внутриутробного существования. В течение девяти месяцев организм ребенка тесно связан с организмом матери, и для него далеко не безразлично, каким был в это время режим ее труда, отдыха и питания.

Так, если в рационе будущей матери не хватало витаминов и аминокислот, развитие плода нарушается, причем особенно страдает нервная система. Неблагоприятное действие на психику будущего ребенка могут оказать принимаемые беременной женщиной лекарства. Это, прежде всего, транквилизаторы, снотворные, гормоны -- все препараты, вмешивающиеся в естественные регулировки организма. Сегодня в распоряжении медицины множество взаимозаменяемых препаратов, среди которых всегда можно подобрать наиболее безопасные для будущего ребенка.
Доказано, что гиперактивность особенно часто возникает и у детей, родители которых страдают алкоголизмом. Являясь ядом для нервной системы, алкоголь особенно сильно поражает развивающийся мозг. Даже самые небольшие его дозы пагубны для будущего ребенка. В распоряжении психологов имеются также достоверные указания на то, что в возникновении синдрома гиперактивности определенную роль играет наследственность. Подробно расспрашивая бабушек и дедушек, нередко удается выяснить, что родители их внуков тоже в детстве были чрезмерно подвижными, "нервными".

Но, кроме этого, существуют и причины, так сказать, "благоприобретенные". А именно ошибки воспитания - либо чрезмерная требовательность и строгость родителей к ребенку, либо, наоборот, чрезмерная опека. Бывает, что ребенка балуют, потакают ему во всем, а потом, вдруг посчитав, что ребенок "избалован", круто меняют взаимоотношения на строгость, дисциплину и приказной тон. Подобные "перепады настроения" вызывают у ребенка болезненную реакцию и ответное отторжение всех окружающих. Такие просчеты домашней педагогики тяжело отражаются на каждом ребенке. А если они наслаиваются на повышенную чувствительность нервной системы - тем более. В таких случаях неправильное воспитание может усугубить состояние ребенка.
Невротические реакции могут развиться и при поступлении в школу. Это особенно часто происходит в тех случаях, когда не сразу возникает контакт с педагогом. Недостаточная концентрация внимания нередко создает таким детям репутацию нарушителей дисциплины. Постоянные упреки и замечания педагога не достигают цели, а лишь вызывают своеобразную защитную реакцию. Ребенок как бы вживается в амплуа "отрицательного героя" и начинает вести себя соответственно навязанной ему роли. Это выражается в нарочитой дурашливости, грубости, агрессивности.

**Как же правильно воспитывать ребенка с синдромом гиперактивности?**

***Во-первых,*** ни в коем случае не надо пытаться обрывать, подавлять повышенную двигательную активность. Тактика должна быть иной - дать ей выход, направить в нужное русло. В режиме дня следует предусмотреть утреннюю зарядку, соответствующие возрасту подвижные игры на воздухе или длительные (до небольшой усталости) прогулки. Особенно полезны игры, которые одновременно с физической разрядкой, развивают внимание. Ведь именно дефект внимания является основным в структуре синдрома гиперактивности. Все эти физические усилия снимут излишнюю мышечную и нервную активность, что позволит ребенку в течение дня спокойно заниматься учебой и прочими делами.
Если же ребенок плохо спит ночью, желательно перенести эти физические упражнения ближе ко сну. Хорошие результаты дает и классический массаж. Его простейшие приемы, которыми вы вполне можете овладеть самостоятельно, например, растирание в сочетании с поглаживанием уменьшают частоту пульса и понижает возбудимость нервной системы.
Начиная со старшего дошкольного возраста ребенку обязательно нужно предоставить возможность расходовать свою излишнюю энергию в какой-нибудь спортивной секции по его вкусу. Самыми полезными будут командные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и прочие. Командные игры учат не только соблюдать правила и контролировать себя, но и взаимодействовать с другими игроками. А именно умения взаимодействовать со сверстниками часто не хватает гиперактивным детям.
***Во-вторых,*** у гиперактивного ребенка, как ни странно, могут проявиться выраженные способности к определенному роду деятельности – к музыке, математике, технике, игре в шахматы. Эту особенность следует использовать, предоставив ребенку возможность заниматься любимым делом.
***В-третьих,*** педагогу следует отнестись к гиперактивному ребенку с особым вниманием. Чрезмерно активного ученика лучше посадить на одну из первых парт, чаще вызывать для ответа и разнообразных поручений (что-то принести или подать учителю, помочь собрать дневники, тетради, вытереть доску и т. д.). Словом, давать возможность "разрядиться". Это будет незаметно для одноклассников и поможет школьнику высидеть урок, не нарушая дисциплины. Внимательный педагог найдет множество таких приемов.

Конечно, не следует воспринимать эти советы как универсальный рецепт для всех. Каждый ребенок индивидуален, тем более - нервный, чтобы к любому можно было подойти с одной меркой. Это лишь общая схема. А конкретные рекомендации надо получить у психолога, психоневролога.

#