**Консультация на тему:**

**« Гиперактивность у детей. Что делать?»**

****

 В психологическом словаре внешними проявлениями гиперактивности указываются невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Гиперактивности обычно сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка, при этом уровень интеллектуального развития детей не зависит от степени гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются у детей в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков.

 Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы; особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые в первые месяцы жизни.

 Такие дети не могут долго сидеть на месте, они очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют предметы, толкают сверстников, что приводит к конфликтам; часто обижаются. Гиперактивность начинает проявляться уже с младенческого возраста и отчетливо заметна в 2—4 года. Однако все ее отрицательные стороны наиболее ярко проявляются в начальной школе. Невнимательность, непоседливость, агрессивность и непризнание каких-либо ограничений — вот неполный список бед школьного периода. Но гиперактивность имеет и позитивные стороны: ребенок в интеллектуальном развитии часто опережает сверстников, он любознателен, много знает и умеет

 **О гиперактивности ребенка можно говорить, если:**

* он находится в постоянном движении и не в состоянии себя контролировать (даже если устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил, будет закатывать истерики и плакать);
* быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает, задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них;
* его невозможно уложить спать, а если спит, то беспокойно; часто наблюдаются кишечные расстройства, иногда различные аллергические реакции;
* малыш неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения, в любых условиях (дом, магазин, детский сад, детская площадка) ведет себя одинаково активно;
* часто провоцирует конфликты, не контролирует свою агрессию (дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни);
* не способен надолго сосредоточиться даже на интересном для него занятии;
* избегает «скучных» заданий, а также тех, для решения которых необходимы умственные усилия;
* подвержен частым и резким сменам настроения;
* стремится сразу (здесь и сейчас) получить поощрение за какой-либо хороший поступок или успешно выполненное задание.

 В данной ситуации нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребёнок, ведь он не может вести себя по другому. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания не способны скорректировать его поведение, а порой становятся источником новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребёнка отрицательных черт характера. Добиться того, чтобы гиперактивный ребёнок стал покладистым и послушным, не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним вполне посильная задача для взрослых.

 Для коррекции поведения гиперактивного ребёнка используются игры. Подбирая игры необходимо учитывать такие особенности гиперактивных детей, как дефицит внимания, импульсивность, неумение длительное время подчиняться правилам, выслушивать и выполнять инструкции, быстрая утомляемость, неспособность считаться с мнением других. На первых порах подбирать такие упражнения и игры, которые способствуют развитию одной особенности, например, только внимания или только умения контролировать свои импульсивные действия и двигательную активность. Например, игра на тренировку контроля двигательной активности – « Разговор с руками».

 Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему обвести на листе бумаги ладони и оживить их – нарисовать глазки, ротик, раскрасить. После этого можно затеять беседу с руками: «Кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите?» Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами, подчёркивая, что руки хорошие, они много умеют делать, но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно заключением договора между руками и хозяином. Пусть руки пообещают делать в течении 2-3 дней только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

 **Как же помочь помочь гиперактивному ребенку?**

 Прежде всего необходимо создать дома спокойную психологическую обстановку. Не должно быть спешки, при малыше нельзя кричать, нервничать и резко менять планы. Чем вы будет более организованы сами, тем легче будет ребенку. Общаясь с малышом, следует избегать приказных безапелляционных интонаций. Надо стараться придерживаться четкого режима дня. Если ребенок маленький (до 6 лет), ему необходим дневной сон. Обязательны прогулки на свежем воздухе с хорошей физической нагрузкой (бег, велосипед, ролики и прочее). Гиперактивного ребенка бесполезно ругать и наказывать — его поведение от этого только ухудшается. Необходимо спокойно объяснять ему, что можно делать, а что нельзя. Учите малыша управлять своим настроением. Негативные эмоции могут появиться у каждого, поэтому надо предложить ему занятия, где есть возможность выплеснуть агрессивную энергию. Лучшим вариантом будет спортивная секция, выбранная в соответствии с интересами и способностями ребенка. Прививайте любовь к чтению, рисованию, лепке. Давайте небольшие задания, постарайтесь заинтересовать малыша и добивайтесь завершения работы.

 Самое главное — чаще хвалите ребенка за любые, даже маленькие, достижения. Высокая самооценка поможет ему стать успешным. Очень эффективны при гиперактивности игры и упражнения на релаксацию. Лучшим психотерапевтическим эффектом обладает вода. Постелите на полу (столе) клеенку, поставьте емкость с водой, выберите вместе игрушки, пригодные для игр с водой. Подключите фантазию, это поможет вашему ребенку снять высокую возбудимость и раздражительность. Оберегайте малыша от переутомления. Не стоит устраивать вечерние кинопросмотры или походы в гости. Избегайте большого скопления народа и игр с другими гиперактивными детьми. Компьютерные игры лучше перенести на первую половину дня.

Воспитатель:

 Смирнова Татьяна Анатольевна.