**ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК, ЧТО ДЕЛАТь?**



В своей практике мы часто сталкиваемся с тем, что современные мамы и папы часто называют своих энергичных и непоседливых малышей гиперактивными. Беспокоятся, что повышенная возбудимость помешает им, когда они пойдут в школу и нужно ли бить тревогу?
Прежде всего, предлагаем им понять понять: действительно ли это нарушение работы нервной системы или просто особенности характера.
Гиперактивность как болезнь проявляется везде: дома, в садике, в школе. А если малыш иногда возбуждённый, а иногда спокойный, то это не болезнь. Индивидуальность не помешает ему нормально развиваться, овладевать знаниями и умениями, общаться со взрослыми и сверстниками.

* Каковы признаки гиперактивности?

У детей с медицинским диагнозом «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» нарушено внимание, им трудно сосредоточиться. Они импульсивны, раздражительны, агрессивны, неуклюжи. Сначала делают, потом думают, а порой даже и не думают. Если вы замечаете, что малыш постоянно карабкается на стены и мебель, чаще бегает, чем ходит, суетится, извивается и корчится, не может ничего не делать, а все его занятия сопровождаются шумом, то необходимо обратиться к специалисту.

* В каком возрасте всё это начинает проявляться?

Чаще всего, когда ребёнок приходит в детский сад и начинает посещать занятия. Он не может сидеть спокойно, вскакивает с места без разрешения, выкрикивает ответ, не дослушав вопрос… Но и в самом раннем возрасте уже можно обратить внимание, что новорождённый очень много плачет, никак не успокаивается, долго бодрствует, его ручки и ножки находятся в постоянном интенсивном движении.

* В чём причины заболевания?

Причины могут быть различные, например, генетическая предрасположенность или тяжёлое протекание беременности, алкоголизм родителей… Но если уже такое случилось, то самобичевание не поможет, нужно просто принять ситуацию и делать всё возможное, чтобы её исправить.

* Каким образом?

Обратиться к детским психологам, психиатрам, психотерапевтам. Грамотный специалист быстро определит природу повышенной гиперактивности ребенка. В зависимости от этого посоветует либо самостоятельно поработать с малышом, либо походить на специальные занятия.

* В каких случаях родители могут рассчитывать на свои силы?

Если речь идёт не о болезни, а об особенностях характера, то вы постепенно сможете повлиять на поведение сына или дочки.Советуем, набраться терпения и соблюдать несложные правила:

* УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА

Если ребёнок чем-то увлечённо занят, он вас не слышит. Поверните его к себе, посмотрите в глаза. Уберите то, что мешает, например, игрушку. Выключите телевизор, музыку…

* ПОСТОЯНСТВО ПРАВИЛ

То, что нельзя сегодня, нельзя и завтра.

* ЯСНОСТЬ ПРАВИЛ

Например: «Штаны должны быть в шкафу». Поясните, какие штаны, в каком шкафу, как их туда положить.

* ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ

То, что требует мама, поддерживают папа, бабушка, дедушка и так далее.

* БЕЗОПАСНОСТЬ И ПОРЯДОК

Необходимо сделать всё, чтобы не было травм. Родители должны быть примером для подражания в поддержания порядка.

* РЕЖИМ «БЕЗ ВЫХОДНЫХ»

Ежедневно встаём, кушаем, гуляем, читаем в одно и то же время.

* ПООЩРЕНИЕ

Как бы ни вёл себя ребёнок, замечайте, что он сделал хорошего, чего достиг, и обязательно хвалите его за это.

* ВЕТЕР В ПАРУСА

Развивайте таланты.

* ЭНЕРГИЮ В НУЖНОЕ РУСЛО

Дайте выход энергии — на прогулке, в секции, бассейне, на турнике…

* ИСКУССТВО СОБИРАТЬСЯ

Прежде чем идти в гости, в кино, в зоопарк и т.п., расскажите, куда вы идёте, что там будет, как надо себя вести.
И последнее: дорогие родители, находите возможности для отдыха. Вашему ребёнку нужны здоровые, спокойные, любящие мама и папа.
Удачи Вам!