**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ: портрет гиперактивного ребенка, как помочь**

«Гипер…» — (от греч. HYPER – над, сверху) – указывает на превышение нормы. слово «активный» от латинского «activus» означает «действенный, деятельный».

Внешние проявления гиперактивности – невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность.

Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

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

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначает медико-ментозное  лечение.

Каждый взрослый знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет гиперактивный ребенок. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это.

***Портрет гиперактивного ребенка.***

Американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: «Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов».

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью. Однако поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений. Основные проявления гиперактивности можно разделить на 3 блока:

* дефицит активного внимания;
* двигательная расторможенность;
* импульсивность.

***Как помочь гиперактивному ребенку?***

Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:

▲ недостаток эмоционального внимания, подменяемого медицинским уходом;

▲ недостаток в твердости и контроля в воспитании;

▲ неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.

Как правило, гиперактивный ребенок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, если он взаимодействует один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен эмоциональный контакт. Этим детям полезны игры с песком, крупой, водой, глиной. Неоценимую помощь оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт. Иногда гиперактивность сопровождается еще и вспышками агрессии, вызванными постоянным недовольством окружающих и огромным количеством замечаний и окриков. Взрослым необходимо понимать, что ребенок ни в чем не виноват и что бесконечные замечания и одергивания ребенка приведут не к послушанию, а к обострению поведенческих проявлений гиперактивности.

С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, то желательно, чтобы не было криков и приказаний, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего быстро присоединится к вашему настроению. эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших успешных действий.

Многие родители жалуются, что их дети «с мотором», никогда не устают, чем бы они ни занимались. На самом деле это не так: излишняя активность ребенка после эмоционального перенапряжения, непоседливость могут быть проявлениями общей ослабленности мозга. Поэтому родителям необходимо строить распорядок дня таким образом, чтобы не перегружать ребенка.

Если взрослый хочет добиться того, чтобы его гиперактивный ребенок выполнял указания и просьбы, надо научиться давать инструкции для него. Прежде всего, указания должны быть немногословными и содержат не более 10 слов. В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Родители не должны давать ребенку несколько заданий сразу, например: «Иди в детскую, убери игрушки, потом почисти зубы и приходи за стол…». Лучше дать те же указания, нор отдельно, добавляя следующее только после того, как выполнено предыдущее. Причем необходимо, чтобы задания были выполнимы для ребенка и физически, и по времени. Если родители считают, что какую-то деятельность ребенка необходимо запретить, то надо помнить, что запреты должны быть сформированы в очень четкой и непреклонной форме.

Гиперактивные дети в силу своей импульсивности не могут долго ждать. Поэтому все поощрения, обещанные ребенку взрослыми, надо предоставлять им сразу. Иначе ребенок будет ежеминутно напоминать родителям об их обещании, что может вызвать ответную негативную реакцию со стороны взрослых.

Однако, помня о том, что гиперактивному ребенку для укрепления уверенности в себе необходимы похвала и одобрение взрослых, нельзя забывать о том, что если взрослый хочет похвалить ребенка, лучше это делать не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

Так как гиперактивному ребенку трудно контролировать свое поведение, нельзя от  него требовать одновременно быть внимательным, сидеть неподвижно и не перебивать взрослого. Так, во время чтения сказки, взрослый может дать ребенку возможность занять свои руки игрушкой, вставлять реплики.

Гиперактивные дети, в связи со своими индивидуальными особенностями, не всегда адекватно воспринимают родительскую любовь. Поэтому им в большей степени, чем другим, необходима уверенность в безусловной родительской любви.

Полезны гиперактивному ребенку и спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.