**«ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК»**

Гиперактивных детей нельзя не заметить. Они, как ртуть, постоянно в движении, они бегают, вертятся, натыкаются на вещи, опрокидывают их. Это дети, которые не могут адекватно приспособиться к реальной жизни и поэтому воспринимаются своим ближайшим окружением как объект постоянной заботы и источник беспокойств. Причиной неприятностей становится поведение, отклоняющееся от принятых норм. Гиперактивность (или синдром дефицита внимания) в детском возрасте проявляется трудностями в поведении и учебе, нарушениями в общении.

**На что следует обратить внимание родителям?**

* Активность ребенка является чрезмерно высокой по сравнению с ожидаемой реакцией на ситуацию, имеет раннее начало (до 6 лет), обнаруживается более чем в одной ситуации (не только в детском саду, но и дома, на улице и т.д.).
* Очень слабая концентрация внимания. Ребенок бросает одно дело и тут же начинает другое без доведения начатого до конца.
* Повышенный травматизм и тенденция «влипать» в истории и неприятности.
* Неумение приспособиться к дисциплинарным требованиям детского учреждения.
* Быстрая, «захлебывающаяся» речь.
* Любые стойкие нарушения сна.

**Что делать родителям дошкольника, если он гиперактивный?**

1. Проконсультироваться со специалистами (невропатологом и психологом).

2. Знать и помнить, что ребенок не хочет сделать ничего плохого, у него просто не получается.

3. Регулировать жизнь ребенка. Гипердинамическому ребенку, как воздух, нужен жесткий режим дня.

4. Выработать правила поведения ребенка в группе детского сада и дома, просить его вслух проговаривать эти правила.

5. Разработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.

6. Заранее договориться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т. д. Сообщение об истечении времени не взрослым, а заранее заведенным будильником будет способствовать снижению недовольства ребенка.

7. Поддержать, а не ограничивать подвижность ребенка. Полезными могут оказаться занятия в кружках и секциях, в структуру занятий которых входит движение в большом количестве (но чрезмерные нагрузки серьезного спорта гипердинамическим дошкольникам категорически противопоказаны).

8. Обучать ребенка через игру:

* концентрировать внимание;
* доводить начатое до конца;
* снимать мышечное напряжение;
* контролировать свои движения и эмоции.

***Помните о том, что гиперактивность может удерживаться с помощью разумного контроля взрослых!***