**«У вас гиперактивный ребёнок».**

Гипердинамический синдром гиперактивности или синдром двигательной расторможенности впервые был описан американскими психиатрами M. Laufer и E.Denhoft.

Это про них говорят - «стихийное бедствие». Это они выводят из себя даже самых спокойных и терпеливых взрослых. Это их постоянно одёргивают, стыдят и ругают. Это они не могут спокойно ходить, тихо сидеть, молча чем-то заниматься. Они всё время бегают, прыгают, шумят, болтают, начинают что-то делать и очень быстро бросают начатое, теряют вещи, проказничают.

Пик проявления гиперактивности приходится на 5-7 лет и именно в этом возрасте, когда у взрослых появляется ощущение не управляемости ребёнком, чаще всего обращаются за помощью к врачам или психологам.

Основновными проявлениями синдрома считаются общее двигательное беспокойство, неусидчивость, обилие лишних движений, недостаточная целенаправленность и часто импульсивность поступков, нарушение концентрации активного внимания.

Наряду с этим у многих детей наблюдаются агрессивность, негативизм, раздражительность, взрывчатость, склонность к колебаниям настроения. Домашние задания для гиперактивных детей превращаются в настоящие мучения: одно задание может выполняться часами, сопровождаясь слезами или вспышками ярости, если взрослые подключаются с контролем. А ведь именно контроль и помощь взрослых особенно нужны гиперактивным детям, т.к. именно контролировать себя, своё поведение и свои чувства у них не получается. Они отстают в овладении навыками и знаниями, у них часто занижена самооценка, они нередко бывают невротичны.

**Приёмы работы:**

* Заниматься с ребенком в начале дня, а не вечером;
* Уменьшить рабочую нагрузку ребенка;
* Делить работу на более короткие, но более частые периоды;
* Перед началом занятий ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания;
* Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха;
* Посадить ребенка во время занятий рядом со взрослым;
* Договориться с ребенком о тех или иных действиях заранее;
* Давать короткие, четкие и конкретные инструкции;
* В середине занятия давать возможность подвигаться: попросить что-нибудь поднять, принести и т.д.
* Поощрять ребенка сразу, не откладывая на будущее;
* Отвлечь ребенка от капризов;
* Не приказывать, а просить;
* Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
* Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес свои извинения;
* Не читать нотации (ребенок все равно их не слышит);
* Заранее договориться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
* Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение;
* Расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения дома, в группе детского сада;
* Просить ребенка вслух проговаривать эти правила;
* Хвалить за каждые проявления сдержанности, самоконтроля;
* Предоставить возможность выбора (другую в данный момент деятельность).

**Рекомендации родителям**

* В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку.
* Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах;
* Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя»;
* Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребенка);
* Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить;
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;
* Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (раскрашивание);
* Поддерживайте дома четкий распорядок дня;
* Во время игр ограничивайте ребенка лишь одни партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей;
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
* Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - прогулки, бег, спортивные занятия.