**Гиперактивность ребёнка и советы родителям**

(Консультация для родителей)

**Что должен знать родитель о гиперактивности?**

Наверное, каждый родитель сталкивался с таким выражением как «гиперактивный ребенок». Если не со своим малышом, то у знакомого или родственника. Для неосведомлённых в этом вопросе взрослых под гиперактивностью понимается чрезмерная активность, хулиганство и непоседливость ребенка. Однако на самом деле все немного не так.

**Что такое гиперактивность на самом деле?**

Еще в прошлом столетии медицинские работники выявили такое заболевание, как «синдром дефицита внимания с гиперактивностью». И как любое заболевание, его надо лечить. У детей гиперактивность проявляется в различных формах, однако схожие признаки все-таки существуют:

* рассеянное внимание;
* проблемы с памятью и восприятием новой информации;
* отсутствие сосредоточенности, усидчивости;
* чрезмерная двигательная активность;
* импульсивность, некоторая истеричность в поведении;
* асоциальное поведение;
* трудности со сном.

**Мифы о гиперактивности детей**

Многие полагают, что поведение гиперактивного ребенка зависит от отсутствия воспитания. На самом деле он просто не может контролировать сиюминутные желания. Он вечно суетится, двигается, отвлекается и никакие строгие меры в детском саду или школе не смогут изменить его поведение. Даже наоборот, воспитание «кнутом» способно обострить ситуацию. Для выплескивания энергии помогут уроки физкультуры в детском саду и в школе.

Еще один распространенный миф - гиперактивных мальчиков намного больше, чем девочек. В действительности, дети разного пола одинаково подвержены этому синдрому.

Также некоторые взрослые заблуждаются в том, что с возрастом гиперактивность способна пройти. Если асоциальное поведение во взрослом возрасте может немного спасть, то проблемы с памятью и концентрацией без принятия каких-либо мер  никуда от человека не уйдут.

На первый взгляд кажется, что такие дети не способны к обучению. Но это не так. Гиперактивные дети могут запоминать, просто им для этого необходимо постоянно двигаться. Часто из таких людей появляются таланты в спорте или танцах. Они могут быть самодостаточными и вполне успешными.

**Что делать родителям?**

Так что же делать родителям и педагогам, которые столкнулись с «необычными» детьми? Вот несколько советов для родителей, позволяющие немного скорректировать поведение ребенка:

1. Спокойное поведение, психологический комфорт. Взрывного и импульсивного ребенка может вывести из равновесия строгий запрет или грубое выражение. Поэтому родителям следует следить за своей речью и интонацией.
2. Помощь психолога. Для гиперактивного ребенка просто необходимы занятия с психологом в детском саду или школе. Именно психолог сможет выявить индивидуальные особенности конкретного ребенка и выстроить модель поведения и воспитания.
3. Ясно выраженные мысли. Гиперактивные дети тяжело абстрагируются. Поэтому задачи для них необходимо
4. Последовательность и распорядок дня. Из-за невнимательности такие малыши не могут усваивать несколько заданий одновременно. Лучше поручать им по одному заданию, чтобы быть уверенным в их выполнении в четко определенном порядке.
5. Создание возможности выплеска энергии. Если ребенок переворачивает дом вверх дном, то лучше подумать о дополнительных кружках, в которых непоседа сможет выплеснуть лишнюю энергию.

При обнаружении у ребенка признаков гиперактивности, необходима консультация специалиста. Только врач после проведенных диагностических анализов порекомендует необходимые правила поведения и возможности лечения. В этом случае заниматься самолечением очень опасно.