*Подготовила: педагог-психолог Устинова Л.Б.*

**ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК**

**Основные признаки гиперактивности:**

* Расстройство (дефицит) внимания
* Импульсивность
* Двигательная расторможенность.

**Ошибки, с которыми сталкиваются родители:**

1. Разность подходов в воспитании в семье (бабушки, дедушки, папы и мамы).
2. Недостаток эмоционального тепла.
3. Отсутствие знаний и навыков управления агрессией, и неумение привить их детям.
4. Непоследовательность требований предъявляемых ребенку.

**Пути преодоления гиперактивности у детей:**

1. Обратиться к специалисту, который сможет помочь вашему ребенку и обучить вас. Это: психологи, психотерапевты, психоневрологи.
2. Составить список запретов и четко следовать ему. Запреты должны быть сформулированы в четкой форме и их должно быть немного. Ребенок должен знать о последствиях нарушения этих запретов.
3. Составить план, что надо проконтролировать сегодня, через неделю и т.д.
4. Установить четкий распорядок дня. Ребенок должен знать, когда и что ему делать.
5. Больше времени общаться с ребенком, вникая в его проблемы, решая их вместе с ним. Играть с ним в детские игры.
6. Необходимо обучиться спокойному и мягкому общению со своим ребенком. При выполнении домашней работы, заданий недопустимо использование криков, приказаний, а так же восторженных интонаций, громких слов. Такой ребенок очень чувствителен к повышенному тону и поэтому он быстро и эмоционально среагирует на то, что будет ему сказано. Это станет препятствием для дальнейших успешных действий.
7. Для того чтобы такой ребенок выполнял какие-либо указания и просьбы необходимо научиться давать ему инструкцию. Они должны быть немногословными (содержать не более десяти слов), иначе ребенок не услышит вас.
8. Для гиперактивного ребенка существуют ограничения при просмотре телевизионных передач и длительных занятий на компьютере (чем больше времени он проведет за компьютером, тем выше будет его эмоциональное возбуждение, тем труднее будет его успокоить).
9. После того, как ребенок пришел домой, ваше внимание должно быть отдано ему, хотя бы в течение одного часа. За это время ребенок сможет выговориться и поделиться с вами тем, что его беспокоило в течение дня.
10. Необходимо помнить о том, что перед сном (за 2-3 часа) полезно спокойно прогуляться, поговорить с ребенком, выслушать его рассказ, или просто спокойно поговорить.
11. Необходимо регулярно проводить легкий успокаивающий массаж и выполнять упражнения на расслабление с целью снятия избыточного напряжения.
12. Такие дети подвержены страхам. Им необходима ваша поддержка и одобрение.
13. Учитесь общаться со своим ребенком. Любите его. Говорите ему ласковые и ободряющие слова, чаще обнимайте.



Использованная литература

1. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психогиагностика отношений между родителями и детьми - Ростов-на-Дону,Феникс, 2006.

2. Смирнова Е.О. Влияние формы общения со взрослым на эффективность обучения дошкольников // Вопросы психологии. - 1980. - № 5.

3. Смирнова Е.О., Рошка Г.Н. Роль общения со взрослым в развитии предметно-манипулятивной деятельности ребенка на первом году жизни // Вопросы психологии. - 1987. - №3.

4. Смирнова Е.О. Детская психология. - М.: Владос, 2003.