**Гиперактивный ребёнок.**

**Советы психолога**

* **В медицинской практике геперактивность** - это сложное поведенческое расстройство, которое не требует какого либо медицинского вмешательства и проявляется в раннем дошкольном возрасте.

Расстройство может повлиять на успехи ребенка в школе, отразиться на межличностных отношениях, быть заметным по чрезмерной психической и моторной активности.

 Признаки и симптомы расстройства, как правило, начинают проявляться в возрасте до семи лет. Их можно спутать с другим расстройством - синдромом дефицита внимания, а так же нормальным поведением ребенка. Поэтому, если родители заметили у ребенка один или несколько признаков расстройства - это не значит, что ребенок - гиперактивен. И напротив, если признаки присутствуют во всех ситуациях - дома, в школе, при внеклассных занятиях и на прогулках - пришло время поближе познакомиться с психологом и врачом.

* **Причины гиперактивности у ребенка**

Первопричинами гиперактивности могут выступать:

• различные инфекции;

• родовые травмы, трудные роды, роды раньше или позже срока;

• отравление тяжелыми металлами и опасными для здоровья химикатами;

• неправильное питание, плохой распорядок дня.

Исследования доказывают, что гиперактивность чаще проявляется у мальчиков.

* **Основные признаки гиперактивности**

Распознать гиперактивность у ребенка можно по следующим признакам:

1. У ребенка практически всегда присутствуют беспокойные движения конечностей. Он не может сидеть на стуле, встаёт, вертится, ерзаёт, крутится, теребит одежду, когда должен спокойно сидеть.

2. Ребенок проявляет высокую двигательную активность без какой-либо причин. Он бесцельно бегает, прыгает, залезает на стулья, диваны, кресла, причем даже в тех ситуациях, когда этого нельзя делать.

3. Ребенок не может сосредоточиться на игре, тихо и спокойно заниматься чем либо. Он кричит, пищит, выполняет резкие неосознанные движения.

4. Ребенок мешает другим детям, пристаёт к окружающим, вклинивается в чужую игру, мешает своим поведением.

 5. Ребенок склонен к эмоциональным потрясениям и не может контролировать эмоции - как хорошие, так и плохие. Ребёнок может испытывать гнев в неподходящее время или закатывать истерики, при чем совершенно без причины.

6. Ребенок проявляет интерес ко многим вещам, но практически всегда имеет проблемы с пониманием вещей. Например, он начинает интересоваться рисованием, но оставляет незаконченным рисунок и и переключается на игру в мяч, при этом полностью теряя интерес к рисованию.

7. Ребенок неспособен концентрировать внимание, даже тогда, когда к нему обращаются смотря в лицо. Он слышит речь, но не может повторить разговора, или того, что было сказано ему.

* **Дефицит внимания и гиперактивность у ребенка**

Если окружающие утверждают, что ребёнок гиперактивен, это может означать что у него присутствует так же синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). СДВГ может определить только врач на основании заключения нескольких специалистов - психолога, психотерапевта и детского врача.

Если врач определяет, что ребенок имеет СДВГ, он предлагает родителям помочь в решении проблемы. Многим детям назначаются лекарства, помогающие контролировать поведение. На текущий момент существует огромное количество медикаментов, которые могут полностью вылечить это состояние. Медицина может помочь детям: фокусировать внимание, успокоить нервную систему, уравновесить поведение, улучшить память и внимание.

Некоторые лекарства ребёнок будет принимать только перед школой, некоторые - каждый день в рамках проведения лечебного курса. Лекарства предлагаются детям в виде сладких жидкостей, таблеток, капсул и жевательных конфет. Назначить лечение может только врач, после консультаций с родителями.

Детям так же очень полезна релаксация и поведенческая терапия. В релаксотерапии врач научит ребенка расслабляться, успокаиваться, делать глубокие дыхательные упражнения, расслаблять различные группы мышц. Поведенческая терапия может научить детей ставить перед собой цели и достигать их.

* **Положительные эффекты у детей с гиперактивностью**

 1. Очень креативными и творческими. Ребенок, который мечтает и имеет в своей голове десятки разных мыслей может в будущем стать великим мастером, решающим сложные задачи и выбрасывающим фонтан идей.

2. Очень гибкими и изворотливыми. Ребенок может одновременно рассматривать несколько вариантов решений вопроса и открыт для различных идей.

3. Энтузиастами. Их интересует огромное количество вещей и яркие личности. Они притягивают к себе окружающих, имеют огромное количество друзей.

4. Очень энергичными и не предсказуемыми. Когда дети мотивированы какой-либо идеей, они работают и исполняют задания гораздо быстрее, чем обычные дети. Их бывает сложно отвлечь от решения задачи, если они в ней заинтересованы и если она связана с активным образом жизни.

* **Совет психолога:**

1. Четко организовывать распорядок дня ребенка и не менять его на протяжении продолжительного времени. В этой ситуации ребенок сможет приобрести необходимые рефлексы, например ложиться спать после прочитанной сказки.

2. Создать для ребенка спокойную, предсказуемою обстановку, без каких либо раздражителей. Это позволит минимизировать случаи выброса энергии.

3. Организовать для ребенка активный физических режим с посещением спортивных секций и занятий.

4. Не ограничивать ребенка в выполнении активных действий, когда это позволяет обстановка. Это позволит расходовать лишнюю энергию.

5. Гиперактивного ребёнка нельзя наказывать, заставлять долго сидеть на месте или выполнять какую либо утомительную работу.

Как показывает опыт, устранение проблем гиперактивности у детей - это выполнимо. Ребенку следует давать расходовать излишнюю энергию вне стен учебных заведений, пробуждать интерес к учёбе и творчеству.