**«Эти «необычные» гиперактивные дети»**

 Здравствуйте, Уважаемые родители! Согласитесь, если вы увидите ребеночка, который весь день будет тихо играть в настольные игры и беспрекословно выполнять ваши поручения, то вас это насторожит! Вы подумаете, что он «забитый» и у него какие- то проблемы психологического характера. Но если ребенок весь день не сидит на месте, скачет, заводит остальных? Где та грань между нормой и «отклонением»?

 С гиперактивными детьми трудно наладить контакт потому, что они находятся в постоянном движении: бегают, ерзают, крутятся. Их внимание рассеянно. Во время занятий неусидчивы, им не хватает терпения выполнить задание до конца. Они мешает другим детям и обычно привлекают к себе «отрицательное внимание». Стремясь к лидерству, но при этом, не умея уступать другим и подчинятся правилам, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе.

 Таких детей называют по-разному - гиперактивными, импульсивными, расторможенными. Детская гиперактивность — состояние, при котором активность и возбудимость ребенка значительно превышают норму. Сейчас медицинские эксперты остановились на понятии «**синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ), ММД-малая мозговая дисфункция**.

 Но, как не назови, важно лишь понимание таких детей нами, знание особенностей их поведения, для помощи им.

 Гиперактивность - органическое поражение мозга, главным проявлением которого является нарушение способности контролировать и регулировать свое поведение, проявляющееся моторной подвижностью, нарушением внимания и импульсивностью, а отнюдь не плохое воспитание и капризность и избалованность ребенка. Диагноз ставят неврологи, если эти проявления наблюдаются в течение длительного периода в различных сферах жизни ребенка.

 Причины гиперактивности могут быть разными: преждевременные или осложненные роды, внутриутробные инфекции; здоровье матери; наследственная предрасположенность, алкогольный синдром плода, курение и употребление будущей матерью токсичных веществ, перинатальная гипоксия новорожденного, прием в пищу еды, выращенной с применением пестицидов, окружение и воспитание малыша — нездоровая обстановка в семье: частые скандалы, крики, демонстрация близкими примеров нетерпимости в отношении других людей, наличие у ребенка [астмы](https://vse-pro-detstvo.ru/zdorove_detey/astma-u-rebenka-prichiny-simptomy-lechenie-i-profilaktika-astmy-u-detej), [аллергии](https://vse-pro-detstvo.ru/zdorove_detey/allergiya-u-rebenka-prichinyi-simptomyi-lechenie-i-profilaktika-allergii), хронических заболеваний, которые усиливают внутренний дисбаланс и отрицательно влияют на его поведение и социализацию, незрелость центральной нервной системы новорожденного, нарушения обмена дофамина и других нейромедиаторов в ЦНС младенца, нарушения пуринового обмена у малыша.

 Какую же помощь могут оказать родители таким детям?

 Во-первых, необходимо отвести ребенка на консультацию к неврологу для постановки точного диагноза и дальнейшего лечения.

 Во-вторых, рекомендуется отдать ребенка на  занятия по танцам, аэробике, гимнастике, футболу, волейболу, детскому фитнесу и т.д. Так как, двигательная активность необходима таким детям, как воздух. Благодаря физическим занятиям и упражнениям дети выпускают эмоции, накопленные за день, учатся контролировать свою импульсивность, познают свое тело и его возможности, развивают произвольное внимание.

 В-третьих, необходимо понять, что [гиперактивный ребенок, не «вредный» и не «плохой» ребенок](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-pedagogami/treningi-dlya-pedagogov/154-psikhologo-pedagogicheskij-trening-s-pedagogami-giperaktivnyj-rebenok-v-detskom-sadu), просто ему труднее, чем другим детям сдерживать свою двигательную активность, он в этом не виноват. В общении с гиперактивным ребенком нужно соблюдать следующие правила:

- не замечайте мелкие шалости, сдерживайте раздражение и не кричите на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается;

-при необходимости применяйте позитивный физический контакт: возьмите ребенка за руку, погладьте его по голове, прижмите к себе;

- во время занятий с ребенком дайте возможность подвигаться.

- хвалите за каждые проявления сдержанности, самоконтроля, открыто проявляйте свой восторг, если он довел какое-то дело до конца.

 Ну и последнее, но не по значимости, что мы можем сделать – это дать любовь, поддержку и помощь. Ведь, как сказала известная американская писательница Эрма Бомбек: «Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает». Мне кажется, это высказывание, очень хорошо отражает ситуацию, так как порой находясь рядом с гиперактивным ребенком забываешь про любовь и доброту, а в душе могут рождаться не совсем эти чувства.

 Важно полноценное развитие гиперактивных детей, потому что их будущая самореализация - под угрозой. Очень часто выявляется, что ребенок, который не может усидеть с книгой в руках более 10 минут, за это короткое время успевает запомнить большой объем материала.

 Еще такие дети имеют редкую особенность выражать свои чувства и поэтому часто становятся талантливыми актерами, танцорами и спортсменами. Считают, что гиперактивность наблюдалась у многих известных людей прошлых лет,  Моцарта, А. Македонского, Авраама Линкольна, Бернарда Шоу, Пушкина, Достоевского, Ньютона, Эйнштейна, Пабло Пикассо, Сальвадора Дали и .т.д.

 Сегодня я хочу предложить вам несколько упражнений, которые помогут таким деткам выпустить свои эмоции, настроиться и сконцентрироваться на предложенном вами виде деятельности. Данные упражнения будут полезны не только детям с СДВГ, но и остальным детям.

* **Упражнение «Прогулка в лес».**
Взрослый приглашает ребенка прогуляться в вообража­емый лес. Ребенок повторяет движения взрослого: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мо­стику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в бо­лоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр. Можно спросить ребенка, какие он знают грибы, цве­ты, деревья и т.д.
* **Игра  «Запретное движение».**

Ребенок стоит напротив взрослого. Взрослый говорит:— Я буду показывать различные движения. Ты будешь повторять все движения, кроме одного. Сначала взрослый показывает разные движения (напри­мер, руки вверх, в стороны и др.). Ребенок повторяет их.
Затем взрослый называет и показывает «запретное» дви­жение (например, подпрыгивание), которое ребенок не должн повторять. Дается сигнал к началу игры. Ребенок повторяет все движения взрослого, кроме «запретного».

* **Упражнение «Шалтай-болтай».**

Ребенок стоит и поворачивает корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Взрослый произносит: —Шалтай-болтай сидел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне. Ребенок приседает или падает на ковер.

* **Упражнение «Лимон».**

Взрослый предлагает ребенку представить, что в правой руке у него лимон, из которого нужно выжать сок. Ребенок как можно сильнее сжимает правую руку в кулачок, затем рас­слабляет ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой.

**ЙОГОВСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**
1. Ребенок ходит по и гудит, как паро­возик: «Ту-ту-у-у-у».
2. Останавливается.
3. «Заводит будильник» — сжимает ладонь в кулачок, выполняет круговые движения у солнечного сплетения: « Джик-джик-джик».
4. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим — ребенок слегка ударяет ладошкой по голове.
5. «Лепит личико» — проводит руками по краю лица.
6. «Лепит волосики» — нажимает подушечками паль­цев на корни волос.
7. «Лепит бровки» — проводит кончиками пальцев по бровям.
8. «Лепит глазки» — трогает кончиками пальцев веки, проводит указательным пальцем вокруг глаз. Моргает гла­зами.
9. « Лепит носик » — проводит указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
10. «Лепит ушки» — пощипывает мочки ушей, погла­живает уши.

11. «Лепит подбородок»—поглаживает подбородок.
12. «Рисует носиком солнышко» — крутит головой, ри­сует носиком лучики — выполняет соответствующие дви­жения головой снизу вверх: «Жжик-жжик-жжик».
13. Произносит: «Я хороший, добрый, краси­вый», гладит себя по голове.

Надеюсь, мои советы будут для вас полезны. Спасибо за внимание!

Педагог – психолог Сахнова Людмила Викторовна.