**Советы родителям активных и гиперактивных детей**

**В чем разница между активностью и гиперактивностью?**

**Здоровый малыш дошкольного возраста – это активный ребенок. Он любит бегать, прыгать, играть в подвижные игры, петь и танцевать, задает множество вопросов обо всем на свете, разбрасывает игрушки и так далее. Как отличить высокий уровень активности от гиперактивности и перевозбудимости? Активный ребенок ведет себя так не всегда и не везде. Если малыш заинтересовался чем-то (например, книгой или игрой), он может спокойно заниматься своими делами. В присутствии малознакомых людей или в новой обстановке ребенок обычно не такой непоседливый, как дома. Чрезмерная активность может быть также следствием стресса, переутомления или скуки, а также желанием привлечь к себе внимание, поэтому, когда раздражитель исчезает, уровень активности вскоре нормализуется.**

**Гиперактивный ребенок, напротив, ведет себя одинаково активно в любых ситуациях: дома, в детском саду, в гостях, и даже на приеме у врача. Причем навязчивая подвижность не имеет под собой какой-либо цели. На гиперактивного ребенка не действуют уговоры, просьбы, наказания и другие воспитательные меры, так как гиперактивный малыш просто не может контролировать свое поведение.**

**Гиперактивность:**

**Ребёнок постоянно находится в движении;**

**Ребенок не сидит на месте, во время выполнения задания он может беспричинно встать и заняться другим делом;**

**Для гиперактивных малышей характерны суетливость, ёрзанье на стуле, навязчивые движения кистями рук и стопами;**

**Двигательная активность (ребенок постоянно бегает, пытается куда-то залезть, крутится на месте) не имеет под собой цели;**

**Тихие и спокойные игры у гиперактивных детей не в почёте. Они почти никогда не отдыхают, испытывают трудности со сном;**

**Они много говорят и перебивают других людей, постоянно задают вопросы обо всем и ни о чем.**

**Импульсивность:**

**Ребёнок не дослушивает до конца, забегает вперед;**

**Ожидание дается ему очень нелегко;**

**Малыш тяжело усваивает правила общения, вмешивается в разговоры, игры, мешает другим детям и взрослым.**

**С первых лет жизни у гиперактивного ребенка часто можно заметить такие проявления, как повышенный тонус мышц, спазмы при приеме пищи, нервные тики, проблемы со сном, высокая чувствительность к звукам, свету, жаре и другим внешним раздражителям, завышенный болевой порог (нечувствительность к боли), неуклюжесть.**

**Рекомендации родителям**

**Если у Вашего ребенка есть устойчивые признаки гиперактивности, необходимо обязательно проконсультироваться с неврологом и психологом. Специалисты проведут диагностику физического и психического развития малыша, по результатам которой составят индивидуальный план лечения и коррекции поведения. То, в каком окружении обычно находится активный и гиперактивный ребенок, сильно влияет на его поведение, поэтому родителям важно придерживаться следующих принципов:**

* **Создайте дома спокойную обстановку;**
* **Не наказывайте и не ругайте ребенка за «плохое» поведение;**
* **Соблюдайте режим дня;**
* **Питание должно быть сбалансированным;**
* **Предоставьте малышу возможность выплескивать накопившуюся энергию (занятия спортом, активные игры на прогулке);**
* **Ограничивайте ребенка в просмотре телевизора и использовании гаджетов;**
* **Проводите больше времени на свежем воздухе;**
* **Избегайте шумных мест и больших скоплений людей;**
* **Вводите в обиход спокойные игры и занятия творчеством;**
* **Давайте ребенку конкретные просьбы и поручения;**
* **Прививайте малышу навыки самоорганизации. Для этого можно использовать различные наглядные материалы, или памятки (например, схематичные изображения действий, которые ребенок должен выполнить перед сном: почистить зубы, умыться, надеть пижаму, лечь в кровать).**