**Как успокоить гиперактивного ребенка**

Гиперактивному малышу лечение не нужно, надо просто освободить его от излишней активности. Необходимо создать четкий режим дня с длительными прогулками на улице. Немаловажна и спокойная обстановка в семье. Не нужно ругать кроху, кричать на него, наказывать, этим можно добиться понижения самооценки, вследствие чего он будет думать, что он неправильный.

Следует научить его управлять собой, контролировать эмоции и как вести себя в различных ситуациях. Также нужно хвалить ребенка в каждом случае, подчеркивайте его успехи, говорить с ним надо спокойно и мягко, оберегайте кроху от утомления.

*Для предотвращения гиперактивности у детей необходимы:*

\*зарядка утром;

\*игры подвижные и длительные;

\*физические упражнения;

\*массажи.

Успешное лечение гиперактивности зависит от ранней диагностики. Поэтому необходимо обратиться к психологу и невропатологу при первых симптомах и не затягивать.

**КАК ОТЛИЧИТЬ ПОДВИЖНОГО РЕБЕНКА ОТ ГИПЕРАКИВНОГО?**

Синдром гиперактивности у детей возникает в раннем возрасте. У таких малышей высокий мышечный тонус, они чувствительны и раздражительны к свету, шуму, много плачут, мало едят и спят.

К 3-4 годам они неспособны чем-либо заниматься, не могут играть в игры и не слушают сказки. У малыша, страдающего гиперактивностью, обнаруживаются такие симптомы, как головные боли, истощение и быстрая утомляемость.

Порой очень активными могут быть и простые дети.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности в поведении детей характеризуется следующими проявлениями:

\*сидя на стуле, он извивается, корчиться, и не может оставаться в одной позе;

\*не может ждать своей очереди, играя в игры, а также в различных ситуациях он нетерпелив и вертляв;

\*переходит от одного дела к другому, не закончив начатого;

\*на вопросы отвечает не задумываясь, перебивает, недослушав до конца;

\*теряет часто вещи;

\*малыш не может понять, что можно, а что нельзя;

\*плохо ест;

\*ему характерны мелкие движения, то есть дергает ногами, крутит руками;

\*не может определиться в чем-то;

\*часто колеблется настроение, то он плачет, то смеется;

\*у него понижена самооценка;

\*конфликтует со сверстниками.

Если эти симптомы гиперактивности наблюдаются у детей на протяжении 6 месяцев, то необходимо обратиться к невропатологу.

Дети с гиперактивным синдромом часто конфликтуют со сверстниками, они не уступают, не находят общий язык с другими детьми.

Иногда этих деток можно спутать с холериками. Но отличить их все же можно: заинтересуйте ребенка чем-то, и пусть посидит на месте десять минут и отвлекается только тогда, когда он сильно устанет. Если он в состоянии выполнить это условие – у вас просто темпераментный малыш, если нет – спешите к специалисту, ведь, скорее всего, у вас гиперактивный малыш.

**СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ**

Гиперактивность у детей часто является спутником при синдроме дефицита внимания. Синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) называют состояние ребенка, которое вызывает импульсивность, психическое отклонение, невнимательность и активность.

Признаки дефицита внимания следующие:

\*кроха не может сосредоточиться на каком-то предмете более чем на 5 минут;

\*он не слушает, когда ему говорят другие;

\*легко отвлекается;

\*растеривает свои вещи и зачастую все забывает.

Среди гиперактивных детей на сегодняшний день мальчиков больше в два раза чем девочек.

Некоторые мамы считают, что их кроха перерастет эту проблему, все измениться с возрастом, но это не так. Около 70% ребят продолжает проявлять гиперактивность, 48% имеют дело с милицией, часто становятся участниками драк, бьются и издеваются над другими, не все могут окончить среднюю школу и получить профессию.

Дети с СДВГ могут быть одаренными, то есть характеризуются неординарным способом, они могут иметь общий и хороший интеллект, но полностью развиваться мешают нарушения развития.

Рекомендации родителям по поводу малыша с гиперактивностью:

\*необходимо обратиться к врачу психиатру для консультации;

\*соблюдать порядок в домашних правилах и в мерах наказаниях;

\*сдерживать свои эмоции, чтоб малыш не видел раздражения;

\*если он хорошо себя ведет, то хвалите его;

\*следите за своею речью, с ребенком, надо говорить медленно и отчетливо;

\*поменьше говорите ему «нельзя»;

\*сделайте график ежедневных дел;

\*не ругайте кроху;

\*займите его играми, например, складыванием пазлов, вязанием, рисованием, бисероплетением и лепкой;

\*в играх пусть будет один-два участника, чтоб не было перевозбуждения;

\*для успокоения водите его на плаванье или гимнастику;

\*пусть играет одной игрушкой, если хочет другую, то первую нужно забрать.